



みどりの森だより

平成31年 3月号

道の辺にはつくしが顔を出し始め、桜の開花予想が報じられています。足音を立てて春はそこまで来ています。菜の花やたららの芽など旬の野菜が出回っています。3月1日は雛祭り献立の、ちらし寿司、菜の花、桜餅をお届けします。

栄養士メモ



管理栄養士から一言

ヨーグルト

牛乳と同じ乳製品ですが、牛乳にはない乳酸菌が含まれています。

腸内で乳酸菌が生きられるのは、約一週間です。とりだめはできませんので毎日食べることをお勧めします。

特に、食物繊維の多い野菜や果物と一緒にとると、コレステロールの吸収防止や、糖尿病予防に効果があります。

管理栄養士の川鍋です

昨年7月からみどりの森の栄養課の一員になりました。個性豊かな調理師さん、彼らをサポートするパートさん、そして栄養課をひっぱる栄養士さん。皆で日々の楽しみのある食事を作り上げています。そんなチームに私も加わり、責任をもって皆様の食事にかかわっていこうと思います。バドミントンが好きで、休日はコートを走り回り、シャトルを追いかけています。元気いっぱいがんばります。どうぞ、よろしくお願いいたします。