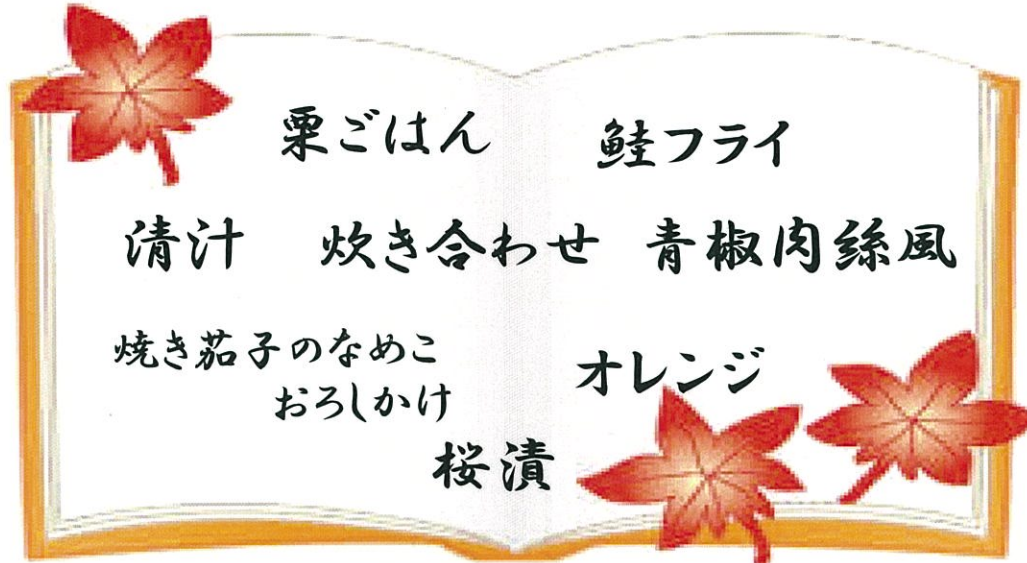




栄養だより

平成29年10月19日

 お昼は 秋の味覚弁当 です



子供の頃、山で栗を拾って食べたという方も
いらっしゃるのではないのでしょうか。
栗には栄養がたくさん詰まっています。5粒で普段召し上がって
いるご飯と同じくらいのエネルギーがあります。
今日は秋の味覚を栗ごはんできわめてください。



今、鮭が旬です。北海道に戻ってきた鮭を「秋味(あきあじ)」や「秋鮭
(あきさけ)」とも呼びます。鮭には老化を防止する栄養素が入っています。
旬の鮭は身がやわらかく、ふっくらしています。



茄子にはたくさんの種類があり、煮てよし、焼いてよし
炒めてよしです。茄子に含まれるカリウムは余分な塩分や
水分を身体の外に出してくれます。今日は焼き茄子に
なめこおろしをかけてさらに秋らしい一品になっています。