

# 栄養科だより

H30. 2月発行  
星ヶ丘病院 栄養科

## 星アグリについて

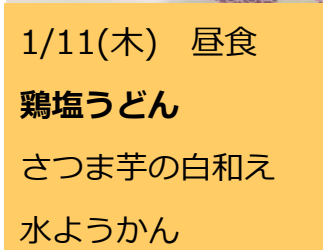
財団で運営している農場でとれた野菜を  
昨年の夏から順次給食で提供しています。  
今年の冬は、白菜・根深ネギ・大根・キャベツ  
を使用しています！



## JOYEAT+KITCHENについて



1/6(土) 昼食  
**ねぎ豚ごぼうそば**  
ゆず香和え  
みかん1/2

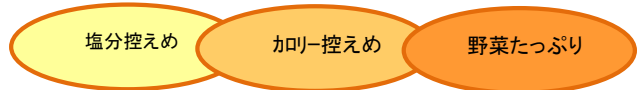


1/11(木) 昼食  
**鶏塩うどん**  
さつま芋の白和え  
水ようかん



JOYEAT+KITCHEN(ジョイイートキッチン)は、星総合病院で運営されているレストランです。提供するメニューは、施設の管理栄養士が考えた美味しく健康的なメニューです。今回、そのメニューを給食で提供しましたのでご紹介します！

### ★コンセプト★



## 栄養メモ

3色食品群とは？

3色栄養素の働きから、3つの食品グループに分けたもので、栄養素や食品の組み合わせ方を分かりやすく覚えるために考案されたものです。



群別	働き・特徴
赤色	たんぱく質やミネラルを多く含み、血液や筋肉、歯や骨を作る
黄色	炭水化物や脂質を多く含み、体を動かしたり体温になるためのエネルギー源となる
緑色	ビタミンやミネラルを含み、体調を整える。たんぱく質や炭水化物・脂質の代謝に必要。



バランスの良い食事は、『主食』『主菜』『副菜』の組み合わせです。食材によって含まれている栄養素は異なりますので、様々な食材をローテーションで食べることを心掛けましょう！