



～まごはやさしいのすすめ～

ま

ご

は

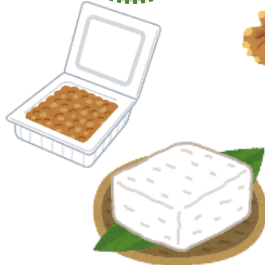
(わ)

や

さ

し

い



豆類：豆腐・納豆など高たんぱく質・ビタミン・食物繊維が豊富

ごま：ナッツなどたんぱく質・食物繊維・カルシウム・ミネラルが豊富

わかめなど**海藻類**：たんぱく質・ビタミン・食物繊維が豊富

野菜：ビタミン・ミネラル・食物繊維が豊富

魚：たんぱく質・鉄分・EPA・DHAが豊富

しいたけなど**きのこ類**：ビタミンD・食物繊維が豊富

いも類：炭水化物・ビタミンC・食物繊維が豊富

これらの食材を普段の食生活に意識して取り入れてみましょう♪



7月 JOYEAT⁺プロジェクト

JOYEAT⁺プロジェクトは栄養科による給食改善と地産地消の取組みです



7/10 (水) 昼食

「夏野菜ビビンバ丼」

ビビンバは代表的な韓国料理の一つです。患者さんからは辛さが丁度良く、病院でビビンバが食べられるなんて嬉しいと好評でした。



7/20 (土) 昼食

「須賀川きゅうりのもろみみそ」

須賀川市は夏秋きゅうりの収穫量が日本一です。みずみずしくて旬の野菜を楽しんで下さいました。

ご質問はピンクのユニフォームの管理栄養士まで

星総合病院 栄養科