



～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<sup>+</sup>プロジェクト

JOYEAT<sup>+</sup>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