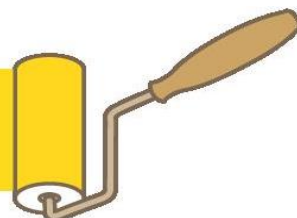


# 栄養科だより3月号

スローフードについて考えてみましょう



今月のテーマは、近年よくテレビなどで耳にする『スローフード』についてです。コロナ禍で、地域の食材が見直されている今この言葉について考え、日々の食生活を見つめ直してみましょう。

スローフードとは？

郷土に根付いた伝統的な食文化を守ろうという運動のこと。ファーストフードの普及に対して生まれた言葉で、日本では地産地消の意味合いも強い。

## スローフードの取り組み

- 消えゆく食文化を守る
- 質の良い素材を提供する小生産者を守る  
⇒地産地消
- 消費者に味の教育を進める



スローフードに取り組むメリット

- ◇安全・安心で鮮度の良い食品を購入できる
- ◇環境への負荷を減らすことができる
- ◇少量な産品や加工、規格外品の販売ができる

⇒生産者にも消費者にもメリット

当院で行っている給食の  
取り組みもスローフード  
の1つです！



## 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り組みです

地産地消メニュー☆



アリシン



ビタミンB1

豚ひれ肉や豚肩  
ロースに多い！

2/12(金)『長ねぎの中華和え』

今回は設楽農園さん(須賀川市)の白ねぎ・赤ねぎを使用し、焼き豚と一緒に合わせました。ねぎに含まれているアリシンはビタミンB1と一緒に摂ることで、糖質を体のエネルギーに変える働きがあります！糖質の多いご飯を食べる際には、是非組み合わせ食べてみましょう♪

応援しよう！

## 福島県の農産品



## ふくしまイレブン

ふくしまイレブンとは福島県の多彩な農林水産物のうち福島顔となるものでイラストの11品目のことをいいます。

旬の食材:アスパラガス(5月～) 全国生産量第9位

雪解け水と土の糖分を利用することで育つアスパラガスは会津地方での栽培が盛んです。品種開発も行っており、全国でも珍しい紫色のアスパラガスを栽培しています。