



栄養科だより 1月号



新年あけましておめでとうございます☆

お正月の食べ過ぎや飲み過ぎで疲れた胃腸を休ませるために
1月7日に食べられる『春の七草』についてお話いたします。

お正月

《春の七草の種類と効能》



①セリ②ナズナ

免疫力を高め風邪予防になる**ビタミンA**や
疲労回復に繋がる**ビタミンB1**が豊富。

③スズナ（カブ）④スズシロ（大根）

消化酵素のアミラーゼや
抗酸化作用の**ビタミンC**とむくみ予防の**カリウム**が豊富。

⑤ハコベラ⑥ホトケノザ

薬草として用いられていた。

⑦ゴギョウ

ミネラルが豊富で、
咳や痰、のどの痛みに用いられていた。



お手軽に市販の七草がゆセットを使用したり、
小松菜や水菜・ほうれん草など季節の青菜や
大根・カブを使用するのも一つの方法です



定期的にイベント食や季節食を
盛り込んだメニューを提供しているため、
昨年行った一部をご紹介します♪

パリパリグリルチキン
ヴィシソワーズ
バニラババロア

7/30

パリオリンピック開催
特別メニュー



3種きのこの煮込みハンバーグ
オニオングラタンスープ
コールスローサラダ
モンブランケーキ

10/18

秋の洋食ランチ



これからも栄養科の取り組みや、様々な食事イベントを
企画しているので、是非フォローして見てください☆



HOSHIEIYOUKA