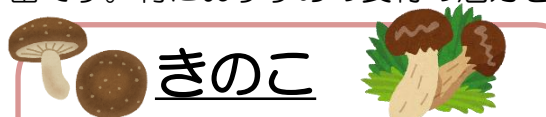




食べ物の「旬」ってなに？

「旬」とは、その食材を最も美味しく食べられる時期のことを指します。味だけでなく、栄養価も高くなる食材が多いです。比較的手に取りやすい価格となるため、ぜひ旬を逃さずに食べていただきたいです。

そして、「食欲の秋」と言われるように、秋が旬の食材は美味しくて栄養が豊富です。特におすすめの食材の魅力をご紹介します！



きのこ

旨みがたっぷりで、食物繊維やエネルギー代謝を高めるビタミンB₁、B₂を含みます。天日干しをすると栄養も旨みもアップ！1～2時間干すだけでも効果があります。



りんご

品種ごとに時期は異なりますが、秋～冬が旬です。食物繊維のほか、カリウムや、疲労回復や消化促進作用のあるポリフェノールが含まれます。



さんま



たんぱく質だけでなく、良質な油（DHAやEPA）、ビタミン類も多く含まれます。口の先端が少し黄色くなっているものが新鮮です♪



さつまいも

食物繊維とビタミンC、カリウムが豊富です。便秘改善や抗酸化作用、風邪予防に効果的です。料理やお菓子など、様々な方法で楽しむことができます！



新米の時期になりました

新米の時期が近づいてきましたね。その年のうちに収穫され、出荷されたお米のことを新米といいます。水分が多く含まれており、瑞々しくふっくらとした炊き上がりになり、食感や香りも楽しむことができます。当院でも、例年9～10月頃から新米を提供しています。この時期のお米をぜひ味わってください♪



10月の行事食

10月12日（月）夕食
スポーツの日



- ・ちらし寿司
- ・肉団子のあんかけ
- ・サラダ
- ・果物



11月の行事食

11月3日（火）夕食
文化の日



- ・さつま芋ご飯
- ・鶏肉の山椒焼き
- ・炊き合わせ
- ・もずく酢
- ・果物



11月23日（月）夕食
勤労感謝の日



- ・山菜ご飯
- ・信田巻き
- ・胡瓜とささみの和え物
- ・果物

