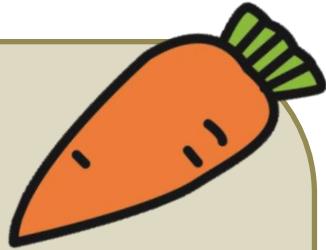


栄養科だより 11月号

11月に入り肌寒くなってきましたね。
1日の寒暖差も激しいためより一層体調管理に気を付けていきましょう
11月に旬を迎える野菜を紹介します。

人参



<栄養成分>

ビタミンAを豊富に含んでいます。ビタミンAは皮膚や目・鼻などの粘膜を健康に保つ働きがあります。

<選び方>

表面が滑らかで鮮やかな赤みがあり、ひげが少ないもの

<保存方法>

洗ったら水分を拭き取り乾燥させてからラップやペーパータオルに包み冷蔵庫の野菜室で保存する。

春菊



<栄養成分>

ビタミンKを豊富に含んでいます。ビタミンKは骨の形成に必要なたんぱく質を活性化し、より質のよい骨を作る手助けをしてくれます。

<選び方>

濃い緑色でツヤがあるもの、葉にハリがあってみずみずしいもの

<保存方法>

適度な大きさに切って生のまま冷凍する。

常温で保存すると葉がしなしなになってしまうため気を付けましょう

10月の行事食



カブと蓮根の柚子胡椒炒め

❁カブ 40g

❁蓮根 60g

❁カブの葉 10g

❁料理酒 小さじ2

❁醤油 小さじ半分

❁ごま油 小さじ1

❁柚子胡椒 お好みの量

①カブ、れんこん、カブの葉に火を通し、ごま油で炒める

②調味料を加えて完成



IMS(イムス)グループ 医療法人社団 明芳会

イムス記念病院