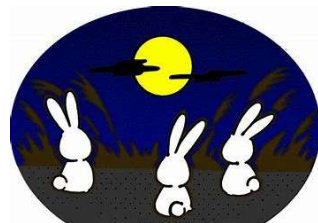




9月 栄養だより

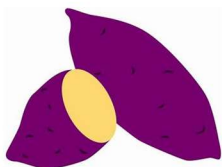


特別養護老人ホーム 明嶺荘

残暑が厳しい毎日で、夏バテはしていないでしょうか。これからの季節「食欲の秋」と言われるように、美味しいお野菜、果物、お魚がたくさんあります。栄養たっぷりの旬の食べ物を食べて元気いっぱい秋の行楽シーズンを楽しみましょう。

今が旬！ 秋の味覚 体に嬉しいパワー！

さつまいも



食物繊維が
じゃがいもの**3倍**
便秘解消に効果

きのこ



きのこのビタミンDは
カルシウムの吸収を
手助け

りんご



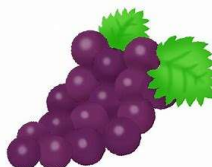
リンゴポリフェノールで
美肌・老化防止の効果

かぼちゃ



ビタミンがバランスよく
入っていて風邪予防に

ぶどう



すぐに使えるエネルギー
になって疲労回復

旬の物はいつもより
安くて味もバツグン！
栄養たっぷり！



しってる！？十五夜にはお団子と・・・？

十五夜に用意するものは、お団子だけではありません。

「芋名月」という別名もあり「サトイモやサツマイモ」もお供えします。そして「つるのある食べ物を十五夜にお供えすると月と人とのつながりを強くする」ということで「ぶどう」を食べます。どれも旬の物ですね！お団子の他にも準備してみてもいいですか？

