

まほろばのお食事

「手作り」にこだわる
「食材」にこだわる
「味」にこだわる

3月19日（木）の行事食は、桜えびと竹の子ご飯、金目鯛の桜風味焼き、ホタテとブロッコリーの和風ソテー、ピーチショートなどを提供しました。

桜えびと竹の子ご飯は、桜えびが香ばしく、竹の子もシャキシャキとしていておいしかった、具がたくさん入っていてよかったと好評でした。金目鯛の桜風味焼きは、桜色の盛り付けが、美しく、とてもおいしかった、身がほっくりしていておいしかったとご好評いただきました。ホタテとブロッコリーの和風ソテーは、バター風味がよく、おいしかったと好評でした。ピーチショートは、さっぱりとしたフルーツが食べたいとのご意見もいただきましたが、甘くておいしかった、もう少し大きいケーキが食べたかったと好評でした。



4月の特別食はコチラ★

- ・和風ハンバーグ
- ・ポテトサラダ
- ・2色ゼリー

- ・ほうれん草と焼豚煮
- ・茶碗蒸し
- ・すまし汁

エネルギー	647kcal
たんぱく質	30.9g
食塩相当量	2.0g

4月8日です！おたのしみに♪

●大根

大根に含まれる栄養素のうち主なものは、ビタミンC、消化酵素、イソチオシアネートの3つです。

体内の活性酸素を取り除く抗酸化作用があるとされています。抗酸化作用によって、免疫機能の低下を抑える効果や美肌効果が期待できます。

・消化酵素

でんぷんを分解するアミラーゼ、タンパク質を分解するプロテアーゼ、脂質を分解するリパーゼです。特にアミラーゼには、消化を促進する作用があります。二日酔いなどの、胸やけや胃もたれを防止する効果があるとされています。

・イソチオシアネート

大根の辛み成分となっているのが、イソチオシアネートです。抗菌作用や血液をさらさらにして血栓を予防する効果も期待できます。

他にも大根の葉にはビタミンAが含まれていて、ビタミンAは脂溶性ビタミンなので、油と一緒に炒めることで効果が高まります。また大根の皮には中心部分に比べて2倍のビタミンCが含まれています。

大根サラダを作る際は皮付きのまま使うことで、栄養も歯ごたえもアップします。大根おろしもぜひ皮付きのまま使ってみてくださいね。

●ほうれん草

緑黄色野菜の中でもビタミンCや食物繊維が豊富で、栄養価の高い野菜です。特に抗酸化作用が期待できるビタミンCが35mg含まれており、免疫機能向上や美肌効果に役立ちます。

炒め物やスープにすることで効率よく栄養を摂取できます。