



給食だより

No.23

令和3年12月

帯広信楽苑

給食部門 発行



亜鉛不足に気を付けましょう



亜鉛は、たんぱく質と一緒に細胞の構造を維持したり、体内で起こる様々な化学反応を触媒したり調節したりしており、全身の健康維持に欠かせない栄養素です。欠乏症として、皮膚炎や味覚障害のほか、慢性下痢や低アルブミン血症、免疫機能障害、神経感覚障害、認知機能障害などが知られています。70歳以上の方では1日当たり男性で9mg、女性で7mgが摂取の目安です。

亜鉛ランキング

(信楽苑の給食で、亜鉛の含有量上位3位までの食品をピックアップ!)



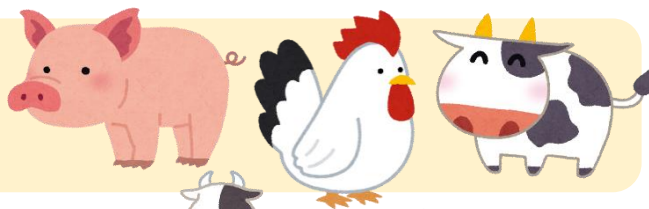
ごはん（お米）…2.9 mg

（米飯普通盛りで1日220g使用）



肉類…0.9 mg

（1日約50g使用）



牛乳…0.8 mg

（1日約200ml使用）



その他動物性食品や野菜にも含まれていますが、信楽苑ではみそ汁の亜鉛を強化することで亜鉛の摂取量を確保するようにしています。



今年の冬至は、12月22日です。



冬至に食べる南瓜には、各種ビタミンが比較的多く含まれています。

- 🍷 ビタミンE、ビタミンC…抗酸化作用により体内の脂質の酸化を防ぎます。
- 🍷 βカロテン、ビタミンC…皮膚や粘膜を正常に保ちます。
- 🍷 ナイアシン…ビタミンEやCを介した抗酸化系に関わっています。
- 🍷 ビタミンB6…免疫系の維持にも重要なビタミンです。
- 🍷 カリウム…塩分の排泄を促します。

南瓜を食べて、厳しい冬の寒さを乗り切りましょう！



12月の行事食



12/8(水)2階 忘年会

12/14(火)おやつ提供

ベリーのチーズバイク



12/15(水)3階 忘年会

12/17(金)セレクト食



タラのフライ／



豚しゃぶゴマソース

12/22(水)1階 忘年会

12/22(水)冬至南瓜(夕食)



12/23(木)セレクト食



中華ちらし／



カレイのおろし煮

12/24(金)クリスマスメニュー

えびピラフ、コンソメスープ、鶏肉のトマトソース煮、野菜サラダ、ケーキ



12/31(金)年越しメニュー(夕食)

ちらし寿司、年越しそば、ボイル海老、かまぼこ、刺身、春巻き、鶏肉の八幡巻き、信田巻煮、胡瓜と春雨の酢の物、練り切り

