10月 栄養科だより

令和8年11月5日発行
発　行　栄養科

10 月の行事食

ハロウィン

10 月は「ハロウィン」を行いました。
見ても食べても楽しい食事を提供するため、
「ハロウィンプリン」をつくりました

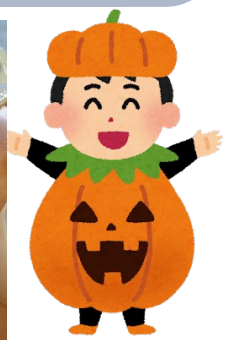


・ハヤシライス
・パンプキンサラダ
・ハロウィンプリン



手作りおやつには「ハロウィンプリン」を作りました🎃
ホイップとチョコソースで飾り付けしました。
患者様の治療の励みになりますように！





ひとことメモ

かぼちゃの栄養について



かぼちゃは秋から冬にかけて旬を迎える食材です。その中でも注目したいのが「β- カロテン」という成分です。

β- カロテンは体内でビタミン A に変換され、視力の維持や免疫機能の強化、皮膚や粘膜の健康も維持などに働きます。



β- カロテンは脂溶性であるため、天ぷらなど油を使って調理することで体内での吸収が良くなります。　例) かぼちゃソテー、かぼちゃの天ぷら

かぼちゃの皮には果肉以上の β- カロテンが含まれているといわれており、皮を付けたまま食べることでより多く摂取できます。余った皮は、捨てずに薄切りチップスにしたり、細く切って金平や炒め物にするといいでしょう！