

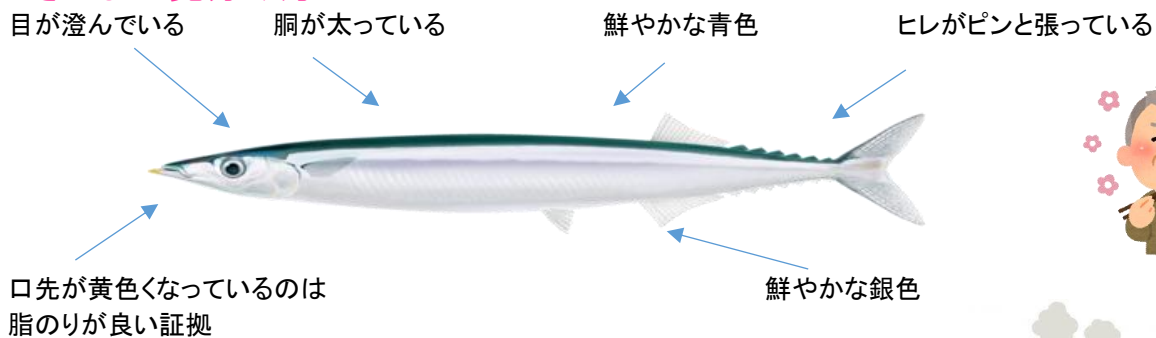
秋刀魚を食べよう



食べ物の美味しい季節がやってきました。
今年はさんまが豊漁だそうです。
さんまは、スマートで銀色に輝く魚体が刀を連想させることから「秋刀魚」と書きます。
10月下旬から11月が最も脂ののった旬です。



●美味しいさんまの見分け方



●さんまの栄養

- 良質のたんぱく質を多く含む
- DHA…脳細胞を活性化させたり、悪玉コレステロールを減らす作用がある
- EPA…血液の流れを良くする作用がある
- ビタミンB2…血合い部分に多く含まれ、皮膚や髪などにうるおいを与えたり目の疲れなどに効果がある

【ひびきの食事】

♡常食♡

～敬老の日～



♡ムース食♡



敬老の日ということでお赤飯を提供致しました。久しぶりに食べたけど美味しいねといった声が聞かれました。天ぷらも皆様からのリクエストが多いメニューで大変好評でした。今までひびきで食べた食事の中で一番美味しかったよという嬉しいお言葉もいただきました☆彡

栄養課より

お食事についてのお悩み・献立について、わからないことがありましたら、なんでもご相談ください！

!! 献立 !!
赤飯・かみつみれ汁
天ぷら・筑前煮
紅白なます
芋ようかん

