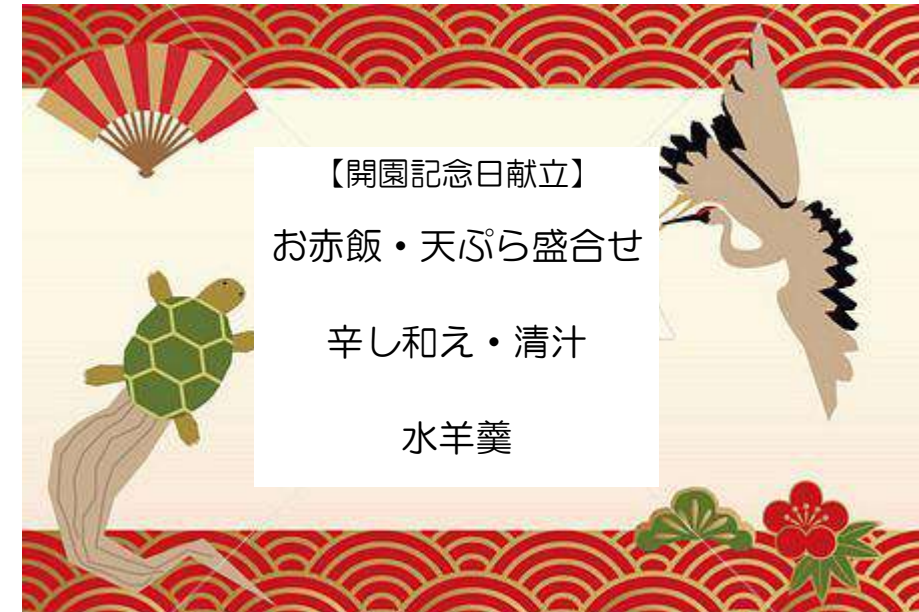




栄養室 & 厨房便り

4月1日は松鶴園の開園記念日です。
4月1日に開園記念日献立を提供しました。

すみません
写真
撮り忘れました



【開園記念日献立】
お赤飯・天ぷら盛合せ
辛し和え・清汁
水羊羹

4月から新しい生活が始まり
体が疲れやすい、休んでも疲れが抜けない
と感じることはありませんか？
体が疲れやすいときは血液を作り出す「鉄」が不足している場合があります。
毎日の食事に鉄を少しずつ取り入れ疲れにくい体を作りましょう。

《鉄を多く含む食品》

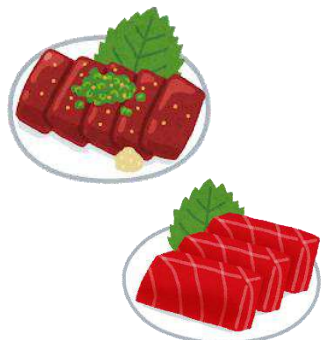
鉄には体に吸収されやすい「ヘム鉄」と吸収されにくい「非ヘム鉄」があります。
非ヘム鉄食品でもこまめに摂ることで鉄の補給に役立ちます。



4月1日のおやつ（セレクトにしました）時に
お花見を予定していましたが
気温が低く寒いので室内に急遽変更しました
松鶴園には桜の木がたくさんあります
1Fも2Fも食堂から桜を眺めることができます！

【ヘム鉄】

- 豚レバー
- 鶏レバー
- 牛もも肉
- マグロ赤身



【非ヘム鉄】

- あさり水煮
- 厚揚げ
- 小松菜
- ほうれん草
- 納豆
- 卵黄



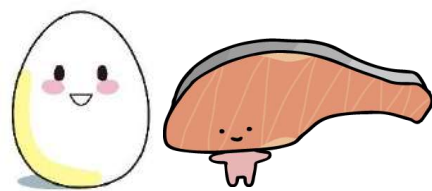
桜がきれいだね

おやつ

美味しいよ😊



『鉄分と相性の良い栄養素は？』



＜鉄の吸収を助ける栄養素＞

たんぱく質→肉・魚・卵等
ビタミンC→果物・野菜等

＜血をつくるのに役立つ栄養素＞

ビタミンB6→まぐろ・かつお・鮭・鶏肉・バナナ等
ビタミン12→魚・貝・レバー・チーズ等
葉酸→緑黄色野菜・果物・大豆・レバー等

【ゴーヤチャンプルー】

豆腐（非ヘム鉄）と野菜の組み合わせは
鉄の吸収UP！



松鶴園の桜です
今年もきれいに咲きました

