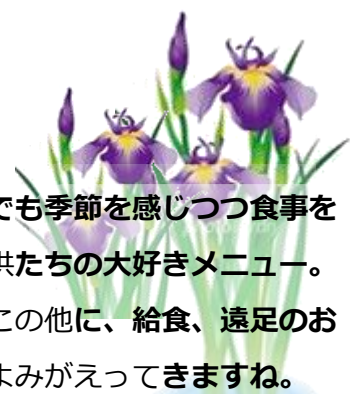
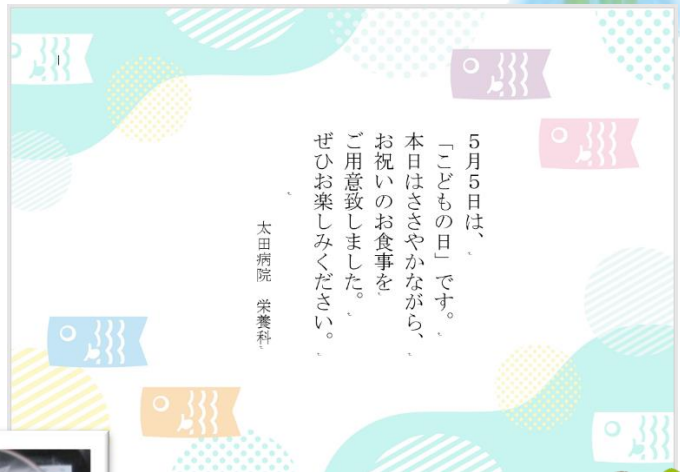


# 栄養科たより ～行事食～



季節や歳時に合わせて、月ごとに行事食をご提供しています。入院生活でも季節を感じつつ食事を楽しんで頂ければと思います。5月の行事食は、こどもの日にちなんだ子供たちの大好きメニュー。子供の頃好きだったメニューは、オムライスにハンバーグ、唐揚げなど…この他に、給食、遠足のお弁当というのもあるようです。子供の頃の懐かしい思い出が食事とともによみがえってきますね。

《メニュー》  
 チキンライス  
 エビフライ&ウインナー  
 ポテトグラタン  
 コンソメスープ  
 人参と水菜のサラダ  
 フルーツカクテル



## バランスのよい食事ってどんな食事？



バランスのよい食事とは、**主食、主菜、副菜**が揃っていること。忙しい毎日を暮らす私たちは、つい食事を簡単に済ませがち。それが毎日の食習慣になってしまうと、生活習慣病の原因となってしまいます。特に不足しやすいのは、**副菜**です。

**副菜**  
 各種ビタミン、ミネラルおよび食物繊維の供給源となる野菜、いも、豆類(大豆を除く)、きのこ、海藻などを主材料とする料理

## 主食、主菜、副菜を組み合わせること = バランスのよい食事

食事を作ったり、選んだりするときに、**主食、主菜、副菜**の3つを揃える

**コンビニでは…**  
 菓子パンではなく、サンドイッチとハム、卵などの入ったサラダを組み合わせましょう

**外食では…**  
 カレーや丼など単品には野菜をプラス、出来るだけ定食スタイルを選びましょう

**朝食では…**  
 パンとコーヒーだけで済ませず、乳製品と野菜をプラスしましょう



**主食**  
 炭水化物の供給源であるごはん、パン、めん、パスタなどを主材料とする料理

**主菜**  
 たんぱく質の供給源となる肉、魚、卵、大豆および大豆製品などを主材料とする料理

**次回は** …6月の行事食は、**ほうば寿司**を予定しています。朴の木の大きな葉にお寿司を包んで、朴葉のよい香りでさっぱり食べられるこの時期の郷土食です。蒸し暑さに負けずにおいしく食べて頂ければと思います。  
 太田病院 栄養科