



3月の行事食



- お誕生日会メニュー
- ・ ご飯
 - ・ 清まし汁
 - ・ 天ぷらの盛り合わせ
 - ・ 茶碗蒸し
 - ・ りんご缶
 - ・ おやつ
 - ・ チョコケーキ



食事でアンチエイジング

・ 体内で発生する活性酸素は体をサビつかせ、生活習慣病や老化の原因になるといわれています。活性酸素の働きを抑える効果のある食品を食べて元気に過ごしましょう。

ビタミンC

- ・ 緑黄色野菜
- ・ フルーツ



ビタミンE

- ・ 種子類
- ・ 食物油



炒め物だと効果的

ポリフェノール

- ・ ワイン
- ・ プルーン



皮ごとがお勧め

ミネラル類

- ・ 海藻類



茹でるより蒸すのが◎

カロテノイド

- ・ 緑黄色野菜
(パプリカなど)



油との相性◎

特定の食品を食べ続けるより、多種類を組み合わせる方が効果が高いとされています。

好き嫌いや食べ過ぎに注意しましょう。

5月の行事予定

5日 こどもの日

6日 母の日(振替)

13日 デイお誕生日会

その他手作りおやつ (ゼリープリン)を予定しています。