

栄養だより

発行 医療法人 ケアテル
 福島県耶麻郡猪苗代町川桁字元寺2403-1
 TEL 0242-66-3030 (代)
 毎月発行 vol. 88 平成28年3月号



ケアテル地産地消

ケアテルでは地元で生産した野菜を使用し、安心・安全な食事提供を行っています。



3/21 ~ 4/20生まれ ♈
 のあなたは・・・

生産者の声



佐藤 かよ子

春間近、雪解けが始まり我が家の畑ではキャベツが雪の下から顔を出してきました。「雪下キャベツ」です。栄養豊富な野菜で色々な料理に使えます。また、キャベツは別名があり、「たまな、かんらん」と言われています。

キャベツの栄養

風邪予防や疲労回復に効果があるビタミンCを多く含んでいます。緑色の濃い外側の葉が一番多く、次に芯の周辺部に含まれます。また、葉の名前にもありますが、キャベジンと呼ばれるビタミンUを含んでおり、潰瘍の予防や治療に高い効果があると言われています。



ケアテルではこの人！！



- ### お品書き
- ・ちらし寿司
 - ・かにクリームコロッケ
 - ・煮物 (がんも・ふき)
 - ・茶碗蒸し ・なめたけ和え
 - ・漬物 ・豚汁

3月3日 ひな祭りの日、通所リハビリテーションだんらんのご利用者様にひな祭り弁当を提供しました。今年は、初の試み“2段弁当”での提供です。蓋を開けると、利用者様の笑顔がこぼれていました。

ひとつのさやの中にひしめきあうように並びそら豆。そんなあなたは、我先にと先頭を切る、行動力のある人です。闘争心も強く、何事にも意欲的なので、いつのまにか主導権を握っています。どんな障害も乗り越えられる力があり、その障害をも自分のエネルギーにかえていける、圧倒的な強さがあります。

※裏面は今月のメニュー表を掲載しております。