

栄養科だより ~しろやま食堂~

※栄養科では、入院中も四季の訪れを感じていただけるよう、旬の食材をとり入れた『行事食』や『彩り定食』を提供しています。

令和2年10月発行
発行元 栄養科

◎9月の彩り定食



<献立>

- 赤飯
- さんまの蒲焼
- えびしんじょ
- もやしの酢の物
- 里芋の味噌汁

(ご飯 150g あたり)

エネルギー:595kcal

塩分:3.1g

◎ポイント

さんま

さんまにはたくさんの栄養素が含まれています！

●DHA(ドコサヘキサエン酸)…脳の発達の維持に効果を発揮するといわれており、悪玉コレステロールを減らし、善玉コレステロールを増やす働きがあります。

●EPA(エイコサペンタエン酸)…動脈硬化を防ぎ、脳血栓の予防や改善に効果があるといわれています。

●ビタミンA…皮膚や目の粘膜を健康に保つ働きがあります。

●鉄分…貧血防止に効果があります。

他にも、骨や歯を作るカルシウムとその吸収を助けるビタミンDも多く含んでいます！



一番脂がのっている時期は9月初めから10月末頃まで。
鮮度の良いさんまは『口先がほんのり黄色い』のが特徴！

◎『十五夜』とは

十五夜は「中秋の名月」とも言われ、9月中旬に月を鑑賞する行事です。

十五夜のお月見が活発になったのは平安時代で、貴族たちが月を見ながら酒を酌み交わし、船の上で詩歌や管弦を楽しむ風流な催しだったそうです。

庶民も広くお月見を楽しむようになったのは江戸時代に入ってからと言われていますが、貴族のように月を眺めるだけでなく、収穫祭や初穂祭の意味合いが大きかったようです。

十五夜のお供えには里芋や栗、枝豆などの収穫物をお供えして豊作に感謝していたようです。

中でも里芋を供えるのは一般的で、中秋の名月は別名で「芋名月」とも言われています。

