

# 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4月発行  
発行元 栄養科

## ◎3月の行事食



### <献立>

- タケノコちらし寿司
- ナスのかにあんかけ
- 湯葉のすまし汁
- ひなあられ

エネルギー:560kcal

塩分:3.0g

## ◎ポイント

### タケノコ



タケノコに含まれる栄養素を紹介します！

- 亜鉛**…ミネラルに分類される栄養素で、体内の酵素の成分になります。酵素とはタンパク質の一種で体になくってはならない物質です。
- パントテン酸**…三大栄養素の代謝に関わり、エネルギーを生み出す効果があります。また、抗ストレス作用のあるホルモンの分泌を高める効果もあるため、ストレス対策にも効果的です。
- 食物繊維(セルロース)**…セルロースは腸内で水分を吸収してふくらみ、腸内にある有害物質を排出する効果があります。また、腸のぜん動運動を促し、排便をしやすくすることから便秘対策にも効果的です。

## ◎『ひなまつり』とは

女の子の健やかな成長を願う行事です。「桃の節句」とも呼ばれ、ひな人形や桜、桃の花を飾ったり、**ちらし寿司**や**ひなあられ**などの食べ物を楽しむお祭りのひとつです。「ひな人形」には、おひな様に女の子のけがれを移し、厄災を身代わりになってもらうという意味が込められています。そのため3月3日当日だけでなく、長い期間飾られているのです。

☆ちらし寿司…具が縁起物であり、華やかな彩りがお祝いの雰囲気醸し出しています。

☆ひなあられ…4色でそれぞれ四季を表しています。

(春:緑 夏:ピンク 秋:黄 冬:白)

