



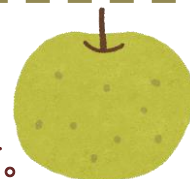
栄養だより



2023年9月

まだ暑い日が続きますが、少しずつ秋を感じる日もやってきました。9月は季節の変わり目や収穫の時期でもあります。旬の食材を食べて元気に過ごしましょう。

旬の果物 < なし >



★主な栄養価について

食べた時のみずみずしさが特徴のなしは88%が水分で出来ています。その他にも食物繊維が豊富なため、腸内環境の改善が期待できます。また、胃腸での消化を助けるプロテアーゼというたんぱく質分解酵素も含まれており、夏バテで弱った胃腸にぴったりの食材と言えます。



★★9月の行事紹介★★

18日 敬老の日

敬老の日は、字から想像できるように「お年寄りを敬い長寿を祝う」という意味が込められています。お食事に制限のない方には行事食をご用意しています☆

お彼岸にはおはぎを食べる習慣があります。これは小豆の赤色が邪気をはらう、災難をよけると信じられているためです。

23日 秋分の日



29日 十五夜

十五夜といえば団子とお月見のイメージがあります。昔は団子の代わりに里芋、栗などをお供えしていました。これは秋の実りに感謝をする収穫祭としての意味合いもあったためといわれています。

