みんなでできたもん 4月号

寒さも和らぎ、少しずつ春の陽気になってきました。
ぽかぽか陽気で桜の花も見頃の季節ですね♪
お花見に合わせて今月の行事食は〝お花見御膳〟を提供する予定です。
どんな料理が出てくるのか、楽しみにしておいて下さいね！！

3月の行事食で提供しました

ひな祭り御膳（３月３日）

◆散らし寿司
◆揚げ出し豆腐
◆菜種和え
◆すまし汁
◆ひなあられ

お楽しみランチ♪（３月21日）

◆たけのこご飯
◆春野菜のかき揚げ
◆春野菜の洋風煮
◆菜の花の白和え
◆あおさの味噌汁
◆ケーキ♪

えいようだより ～カラダの酸化を防ごう～

老化や肥満はカラダの中の酸化が原因です！

私達は呼吸することで酸素を取り込んでいますが、このうちの一部が老化の原因である〝活性酸素〟に変化します。
本来、私達のカラだの中には、この活性酸素をやっつける働きである〝抗酸化作用〟というものがそなわっています。

しかし・・・喫煙や栄養不足・ストレス・紫外線などによって活性酸素が増えすぎると、対応しきれなくなります。

このため、現代社会では意識してこの抗酸化作用を持つ食べ物をとくに意識して摂取することが必要になってきます。

抗酸化作用が多く含まれる栄養素とその食べ物

●ビタミン

●ポリフェノール

●ミネラル

●リコピン

今月の行事食のお知らせ

★４月14日（木）お花見御膳
★４月27日（水）お楽しみランチ♪