

風の便り4月号

啓心会病院 栄養科発行



●栄養科の取り組み●

安心、安全な食事提供を行うため、
栄養科では職場内の環境整備に取り組んでおります。

料理を盛り付ける前に破損、汚れ、異物混入等がないか
目視による食器選別を行っています。

異常があった際にはすぐに報告をし、迅速な対応を行い、
より良い食事提供に努めます。

●知っときたい栄養メモ● < 山菜 >

山菜のおいしい季節がやってきました。
今回は山菜について紹介します。

タラの芽 ……山菜の王様。タラノキの新芽。

ふきのとう ……春の訪れを告げる山菜の代表。

ほろ苦く独特の風味を持つ。

ゼンマイ ……先端が渦を巻いている。食物繊維が豊富な食材。

ワラビ ……粘りがあり、のどごしが良い。ワラビ餅の原料。

ノビル ……ニラやネギの仲間。辛味がある。

セリ ……春の七草のひとつ。独特の香りが特徴。