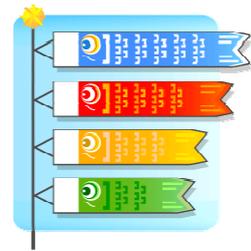


# 風の便り 5月号



啓心会病院栄養科 発行

## ● 栄養科の取り組み ●

今月は、手洗いの重要性を意識して取り組んでいます。手洗い・指先の管理は、食中毒を持ち込まない為の非常に重要な行為です。そこで栄養科では、次の作業に移る際には手洗い、アルコール消毒を行い、食中毒予防に努めて皆様に美味しく安全な食事提供を行っています。

## ● 知ってきたい栄養メモ ● グリーンピース

グリーンピースという植物は無く、エンドウマメが熟す前に収穫し、取り出した種の部分をグリーンピースといいます。そしてさらに未熟なさやが柔らかく丸ごと食べられるものがさやえんどう(きぬさや)です。エンドウマメ、グリーンピース、さやえんどうは同じ豆です。食物繊維とビタミンB1を多く含む野菜で主食などの炭水化物と一緒にバランスよく摂取すると効果を発揮しやすいといわれています。

