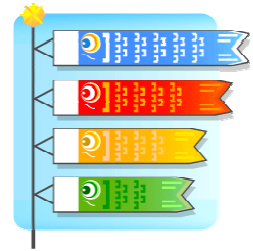


風の便り 5月号



啓心会病院栄養科 発行

● 栄養科の取り組み ●

今月は、厨房の環境整備に力を入れています。塵・埃等が舞いやすい季節でもあるので厨房内、事務所の掃除の徹底、出入り口の開閉のチェックを行っています。厨房は多くの食品を取り扱う場所のため、異物混入の対策に努めています。

● 知っときたい栄養メモ ●

〈さやえんどう・グリーンピース・スナップエンドウ〉

この3つは、同じえんどう属と呼ばれ、成長度合いや品種によって名前が異なります。

さやえんどう…えんどうを若いうちに収穫し、さやごと食べるものをいいます。「絹さや」とも呼ばれます。

グリーンピース…えんどうのさやの豆をある程度大きくなるまで成長させ、完熟する前のやわらかい状態の時に収穫したものです。

スナップエンドウ…グリーンピースをさやごと食べられるように品種改良したもので、肉厚で甘みがあります。