

月間献立表

2024年2月

※在庫や仕入れ状況により献立が変更になる場合があります。

ご飯・お粥ともにユニット すべて厨房炊飯 ご飯のみ厨房

Main menu table with columns for dates (02/01 to 02/29) and rows for meal types (朝食, 昼食, 間食, 夕食, 合計). Includes a '2月の行事予定' (February Event Schedule) section with details for 2/2, 2/12, and 2/14.

花粉症を改善・予防する食べ物のご紹介 ①

- αリノレン酸・EPA・DHAを含む食べ物
抗炎症・抗アレルギー作用あり！(目の症状への作用期待できる)
・まぐろ・さば・さんま・いわし・ぶり・亜麻仁油
○ビタミンAを含む食べ物
皮膚や粘膜を健康に保つ働きあり！
・牛/豚/鶏レバー・うなぎ・人参・ほうれん草・モロヘイヤ・しそ等
○ビタミンCを含む食べ物
アレルギー反応を引き起こすヒスタミンの分泌を抑える作用あり！
・赤/黄ピーマン・菜の花・ブロッコリー・キウイフルーツ・レモン等
○ビタミンDを含む食べ物
免疫機能を正常に保つ作用あり！
・いくら・かつお・鮭・さんま等
○発酵食品
善玉菌を含み、腸内環境を整え、免疫機能を正常に保つ作用あり！
・納豆・味噌・ヨーグルト・キムチ等

