

2023年
4月

通所リハビリ給食だよ!

寒さも少しずつ和らぎ、春の陽気を感じられるようになりましたね。桜が咲いている地域もあり、テレビでは桜に関する話題を見ることも増えてきました。今回は桜にちなんだお話をします。

4月4日は「あんぱんの日」



明治8年、木村屋総本店が天皇陛下がお花見をする際に「桜あんぱん」を献上したことが始まりとなり、2001年に一般社団法人・日本記念日協会により認定・登録されています。桜の塩漬けを埋め込んだ「桜あんぱん」は、酒種のパン生地と餡の甘味に桜の塩漬けが絶妙だそうで、明治天皇は大変喜ばれたそうです。

参考：銀座 木村屋総本店

あんぱんの栄養



ポリフェノール

抗酸化作用があり、老化を遅らせてくれる

ビタミンB1

糖質を効率よくエネルギーに換えてくれる

食物繊維

便秘解消

サポニン

血中のコレステロールを下げられる



あんぱんには様々な栄養素が含まれています。しかし、餡を作るのに砂糖を多く使用しているため、糖質が多くカロリーが高い食品でもあります。

糖質は脳や体を動かすためのエネルギーになりますが、摂りすぎると脂肪として蓄積されます。

間食であんぱんを食べる際には、前後の食事を調節するようにしましょう。

給食アンケート

令和4年10月に給食アンケートを行い、行事食についておかげが良かったです。

楽しい行事食ベスト5

- 第1位 ひな祭り (ちらし寿司)
- 第2位 土用の丑の日 (うなぎ)
納豆汁
- 第3位 ハロウィンメニュー
おせち

アンケートのご協力ありがとうございました!

4月10・11日
花見弁当を提供する予定です!