



# 通所リハビリ 給食だより

10  
2024

夏の暑さも徐々に落ち着き、秋が近づいてきていますね。特に朝夕は涼しいと感じる日も出てきました。寒暖差があるので、体調には気を付けてお過ごしください。



## 10月13日は「さつまいも」の日

“栗(九里)より(四里)うまい十三里… 9+4=13”

これは、江戸から十三里離れた川越のさつまいもが美味しかったことからできた言葉です。このことから、川越いも友の会が10月13日をさつまいもの日と制定したそうです。ホクホクした食感の紅あずまや鳴門金時のほか、最近ではなめらかな食感の紅はるか、安納芋、シルクスイートといった品種の人気が高まっているようです。

参考：ダイエー食の情報“さつまいもの日”



## さつまいもの栄養

### “食物繊維”

腸内環境を整える水溶性食物繊維、水分を含んで膨らみ腸を刺激しお通じをよくする不溶性食物繊維が含まれています。便秘改善効果があります。

### “カリウム”

余分な塩分を体外へ排出してくれるので、むくみ改善効果があります。

### “ビタミンC”

抗酸化作用があり体内の細胞を健康に保つ効果があります。さつまいものビタミンCはでんぷんに守られているので加熱しても壊れにくいとされています。



## 手作りおやつを紹介

毎月1回、当院厨房で手作りのおやつを提供しています。9月は11日、12日の2日間でかぼちゃ蒸しパンを提供しました！

次回の手作りおやつもお楽しみに♪

