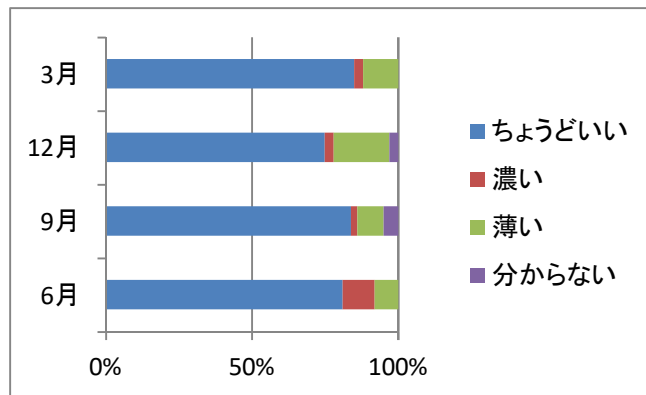


## 平成30年度嗜好調査結果

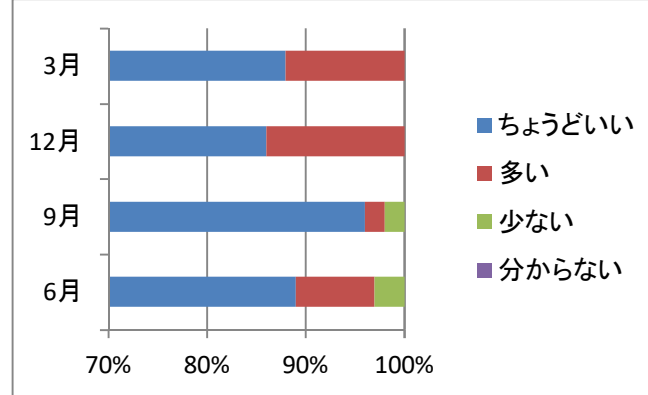
平成 30年度 嗜好調査結果まとめ

\*調査月 平成30年6・9・12月、平成31年3月  
\*調査対象(平均人数) 49人 \*回答者数(平均人数) 38人 \*回答率(平均) 77.8%

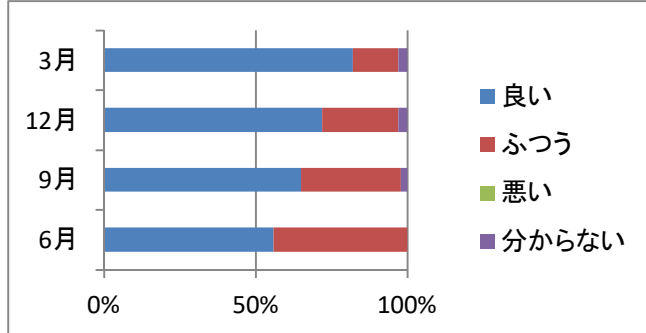
Q1.おかずの味付けはどうですか？



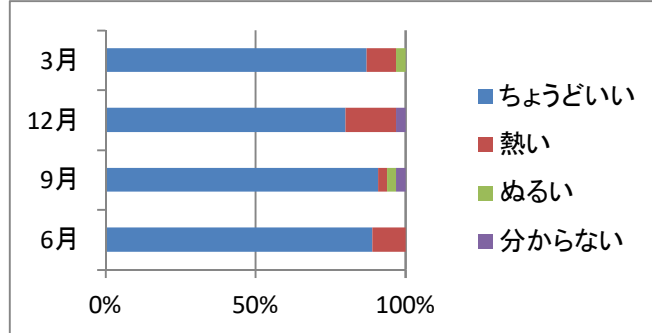
Q2.おかずの分量はどうですか？



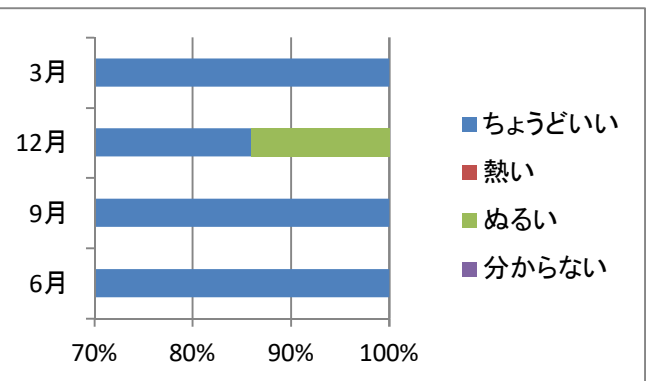
Q3.おかずの盛り付けはどうですか？



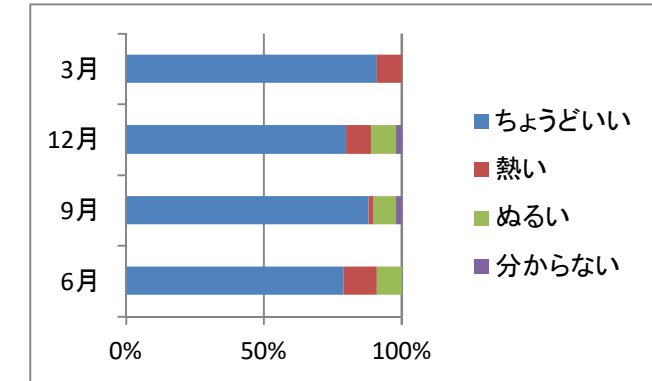
Q4-1.お粥の温度はどうですか？



Q4-2.ご飯の温度はどうですか？



Q4-3.味噌汁の温度はどうですか？



Q5.好きな献立や食べたいものは何ですか？

カレーライス、麺類、パン、丼もの、ごはん、おにぎり、魚、豚肉、煮物、海藻料理、野菜料理、茶碗蒸し、ポテトサラダ、さつまいもサラダ、酢の物、ゼリー、季節の果物、あんぼ柿、あんこ、漬物、洋風料理、梅干し、佃煮類、コーヒーパン、チョコレートクリームパン、味噌汁、納豆、生牡蠣



## 春野菜を食べよう！



春になり、春野菜が多く販売される季節となってきましたね。今回は栄養のある旬の野菜についてご紹介します。

### ●春キャベツ

キャベツならではの成分として、ビタミンU（キャベジン）が挙げられ、胃潰瘍や十二指腸潰瘍の予防、さらには粘膜の修復や肝臓の機能回復にも効果があるとされています。キャベツには食物繊維も豊富にふくまれているので、便秘の改善や肥満予防などの効果も期待できます。

### ●山菜（フキノトウ・タラの芽・ウルイなど）

山菜の苦み（アク）の正体は抗酸化作用をもつポリフェノールと言われています。山菜の種類によって異なりますが、ミネラルやビタミンも豊富に含みます。

### ●アスパラガス

アスパラギン酸を多く含むのが特徴で、疲労回復に効果があると言われています。B-カロチンやビタミンB1、B2、C、Eをバランスよく含んでいるのも特徴です。穂先が締まっていて、緑があざやかでまっすぐな物を選びましょう。



## ～行事食の年間予定～

|     |       |     |       |
|-----|-------|-----|-------|
| 4月  | お花見   | 12月 | 冬至    |
| 5月  | 端午の節句 |     | クリスマス |
| 6月  | 特別食   |     | 大晦日   |
| 7月  | 七夕    | 1月  | 元旦    |
|     | 土用丑の日 |     | 七草    |
| 8月  | お盆    | 2月  | 節分    |
| 9月  | 敬老の日  | 3月  | ひな祭り  |
|     | 秋分の日  |     | 春分の日  |
|     | 十五夜   |     |       |
| 10月 | ハロウィン |     |       |
| 11月 | 特別食   |     |       |



（編集後記）

今年は雪が少なく、暖くなるのも早かったですね。もうすぐ桜の季節ですね。お花見へ外に出かけてみてはいかがでしょうか。熊谷

