

風の便り6月号

啓心会病院 栄養科発行

<栄養科の取り組み> ~施設管理~

栄養科では皆様に安全で安心な食事を提供できるように
毎日就業前・就業後に点検を行っています。

- ② 使用水の点検
- ② 施設設備・機器等の点検
(機器等の破損による異物混入や事故を防ぐ)



<知っときたい栄養メモ> ~やず~

出世魚である“ブリ”の稚魚を、九州地方では“ヤズ”と呼びます。冬に脂が乗り旬を迎えるのがブリで、ヤズは春から夏にかけて旬を迎える魚です。身はコリコリしており、脂がさっぱりしているため、あらゆる調理法に適した食材です。ヤズはビタミンDやB12だけでなく、EPAやDHAも多く含まれているため、血液サラサラ効果が期待できる食材です！

