



栄養だより



7月号

令和5年7月 横浜丘の上病院 栄養課

梅雨が明けると、いよいよ夏本番！

7月は、七夕（7日）・海の日（17日）・土用の丑の日（30日）など
沢山のイベントがありますね！ そんな7月にお届け予定のメニューは、
『七夕茶碗蒸し』・『うなぎ』です。どうぞお楽しみに！

七夕、皆様はどんな願い事をされますか？

☆栄養課の願い事はただ1つ☆

☆皆様が毎日美味しく楽しく笑顔で過ごせますように☆



暑さも日々増していき、いよいよ本格的な夏のスタートですね。

これからとっても美味しい夏野菜は、ビタミン・無機質・水分を豊富に含んでいます。
夏野菜には熱中症を予防する・体にこもった熱を冷ます・紫外線のダメージから体を守るなど
暑さから体を守る効果がたくさんあります。

夏野菜から水分&栄養補給をし、暑い夏を元気に過ごしましょう!!



きゅうり



トマト



ナス



ピーマン



かぼちゃ



パプリカ など。

今月のひとこと



栄養士さんより

給食でお気づきのことやお困りのことがございましたら、
お気軽に栄養課までお問い合わせ下さい。