



栄養だより



10月号

令和5年10月 横浜丘の上病院 栄養課

ようやく暑さが和らいでまいりました。
秋風が気持ちよく感じられますね！
秋の虫の美しい音色が聞こえる季節です♪



毎年10月に登場するメニューといえば…

栗ごはん&栗かゆ です！

毎年この時期になると、

八百屋さんが、おいしい地元の栗を入荷して、
皮を剥いて、蒸して持ってきてくださいます。

季節の味と香りをぜひご堪能ください！



今年の夏は暑かったですね。まさに猛暑でした。

そんな暑さで食欲不振だったり寝不足だったり、体がお疲れではありませんか？



10月は、運動会のシーズンでもあり、
紅葉狩りなどの行楽や、月末にはハロウィンもあり、
イベントが目白押しです。



食欲の秋10月に美味しい旬の食材は、お米・サツマイモ・里芋・カボチャ・
人参・ごぼう・栗・落花生・柿・ブドウ・リンゴ・サンマ・サバ・秋鮭…

少し涼しくなってきたこの時期に、しっかり食べて、しっかり寝て、
元気な体を取り戻しましょう！



今月のひとこと



栄養課で一番走れる
調理師さんより

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。