



# 栄養だより



5月号

令和5年5月 横浜丘の上病院 栄養課

## 日差しがあたたかく、新緑が美しい季節になりましたね！

今月は、皆さんが感じる基本の5つの味『五味』についてのお話です。

- ①甘味…ごはん・パン・砂糖などに含まれるエネルギー源の存在を教えます。
- ②塩味…塩などに含まれるミネラルの存在を教えます。
- ③旨味…肉・魚などに含まれるたんぱく質の存在を教えます。
- ④酸味…酢などに含まれる酸性物質の存在を教えます。
- ⑤苦味…野菜・コーヒー・お茶などに含まれ、季節感やリフレッシュ効果があります。

苦手な味も、調理の工夫で好きな味になったり、楽しむ事ができたりします。

給食を通して、多くの食材や料理に触れていただきたいと思います。

## 5月は、皆様からのリクエストメニューが登場予定です！

いつも栄養課にたくさんのご意見・ご要望をありがとうございます。  
皆様からのリクエストメニュー「サンドイッチ」・「やきとり丼」  
「ちゃんぽん」が登場予定です。お楽しみに！

### 紫外線にお気をつけて！



最近の我が家は、毎朝ベランダに鯉のぼりを泳がせることから1日がスタートします。

だんだんと紫外線が強くなり始めるこの季節。今年は、WBCで大活躍した



あの選手がCMをしている日焼け止めで紫外線対策をしたいと思います！



### 今月のひとこと



栄養士さんより

鶏インフルエンザの影響により『オムレツ』『スクランブルエッグ』など卵加工品が入荷できなくなってきました。  
ご提供できず申し訳ありません。

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。