



# 栄養だより



## 9月号

令和5年9月 横浜丘の上病院 栄養課

**まだまだ暑い日が続いておりますが、  
少しずつ秋の訪れを感じる季節となりました。**



『実りの秋・食欲の秋』到来です！

秋の味覚を味わいながら、夏の疲れを癒していきましょう。

今月の栄養だよりは、皆様からいただいたリクエストをご紹介いたします。

**・焼きうどんをメインディッシュでたくさん食べたい！**

⇒9月にご提供予定です。お楽しみに！

**・コーヒゼリーが食べたい！**

⇒以前は、おやつでカップ入りのコーヒゼリーをご提供しておりましたが、  
カップ入りの商品が入荷できなくなり、ご提供できなかったのですが、  
別の商品でご提供が可能となりました。  
ホイップクリームを乗せて皆様にお届けいたします。



長月（9月）とは…

今月のひと言・ふた言

絵手紙をいただきました

秋が深まり、日が暮れるのが早くなると、  
夜が長くなる。→夜が長くなる月を略して  
長月と言うそうですよ！

友人から絵手紙をいただきました。  
スイカの絵の横に「元気」のひと言  
手紙をもらうってうれしいですね。  
本当に「元気」もらいました！



☆私のストレス解消法☆

☆台所に立って、ひたすら色んな野菜を千切り  
☆流し台・ガス台のお掃除をする  
みなさんのストレス解消法は何ですか？



調理師さん  
より

最近…

昔は、友達の電話番号を覚えていたのに…  
今は家族の携帯番号すら覚えていない。  
携帯を手離せなくなった私の記憶力…

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。