



# 栄養だより

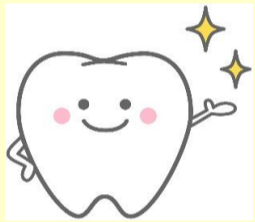
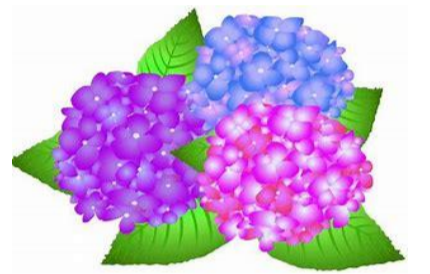


## 6月号

令和5年6月 横浜丘の上病院 栄養課

**木々の緑が色濃くなり、紫陽花が雨に映える季節ですね。**

この時期は、天気による気温や湿度の変化が激しいので、  
体調を崩しがちです。しっかり栄養と睡眠をとって、  
疲れを体にためないようにしたいですね。



**6月4日～10日は歯と口の健康週間です。**



**集中力が高まります！**

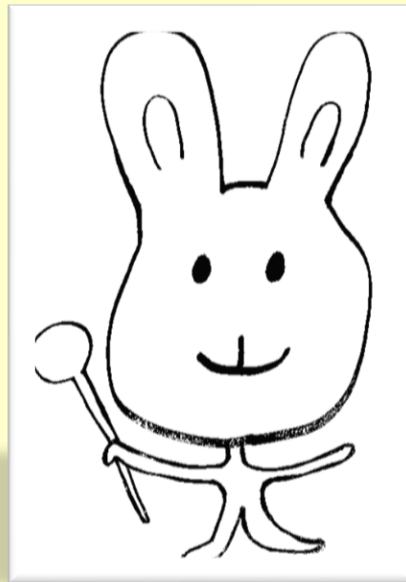
**よくかんで  
食べよう！**

**食べ物の味が  
よく分かります！**

**食べ過ぎを防ぎます！**

**あごが丈夫になります！**

**たくさんの栄養が  
吸収されます！**



**唾液がたくさん出て  
虫歯を防ぎます！**

紫陽花の花を見るようになり、梅雨の訪れを感じます。

**今月のひとこと**

梅雨の時期は湿度、温度が高くなる時があります。体はまだ暑さに慣れていないので、

うまく汗をかけず熱中症になってしまうことがあります。

暑い日は水分補給や、服装で温度調節し、気をつけましょう。



**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。