



栄養だより



1月号

令和6年1月 横浜丘の上病院 栄養課

年が明け、2024年が始まりました。

本年も、安全で美味しいお食事を提供できるよう栄養課一同
努めてまいります。どうぞよろしく願いいたします！

1月7日は『七草がゆ』です。今年一年を元気に過ごせますように。

芹 (せり)

独特な香りが
食欲を増進させます。

薺 (なずな)

解熱・止血などに
効果があるといわれています。

御形 (ごぎょう)

ははこぐさの別称。実際に
七草に入れるのはヨモギです。



蘿蔔 (すずしろ)

大根の別称。消化促進、風邪の
諸症状に効果的です。

菘 (すずな)

かぶの別称。
消化促進に効果的です。

仏座 (ほとけのざ)

こおにたびらこの別称。葉の
広がりか仏様の台座のようです。

繁縷 (はこべら)

はこべの別称。味にクセがなく、
茹でてお浸しにしても美味しいです。

月日は百代の過客にして、行きかふ年もまた旅人なり。

今月のひとこと



一月と言えば、おせち・お雑煮・お年玉・初夢。
子供の頃に見た初夢はどんな夢でしたか？
大きくなった今見た初夢はどんな夢でしたか？
梅の花が咲き、春が近づくと桜の花が咲くように、
人生も自然と共に流れて行きますね。
心穏やかな楽しい月日でありますように。



栄養課の

元フレンチシェフより

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。