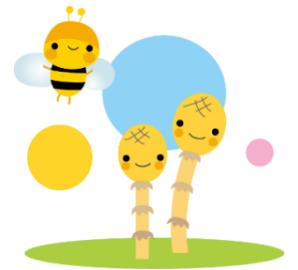




栄養だより



4月号

令和5年4月 横浜丘の上病院 栄養課

今月より栄養だよりを発行することとなりました！

栄養課から皆様へ、旬の食材やメニューのお知らせ、季節の話題や栄養のお話など、様々な情報をお届けしていきたいと思います。

皆様からいただいたお食事へのご意見・疑問・リクエストにも、おこたえしていきたいと思います！



春が旬の食材は**筍(たけのこ)**です！

お野菜を納品して下さっている八百屋さんが

『今が美味しいよ！ぜひ！』というタイミングでご提供しています。

地元・戸塚区汲沢の生の筍を、八百屋さんが下茹でをして下さい、

皆様に春の香りたっぷりのメニューをお届けします。お楽しみに！



みなさん花粉症はつらくないですか？

花粉症には食生活も関係しているといわれているんですよ。

緑黄色野菜(免疫アップ！)乳酸菌(腸内環境整え免疫アップ)積極的に食べましょう

寝不足や生活サイクルの乱れも影響します。早寝早起きを心がけたいですね！



今月のひと言



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。