



# 栄養だより



## 6月号

令和6年6月 横浜丘の上病院 栄養課

紫陽花が咲きはじめ、梅雨入りも近づいてきましたね。

この時期は、気温や湿度の変化が大きく、体調を崩しがちです。

たくさん栄養をとって、しっかり睡眠をとって、  
体に疲れをためないようにしていきましょう！

### 6月4日は虫歯予防デーです

丈夫な歯で過ごすためには、歯磨きと  
毎日の食生活が大切です。

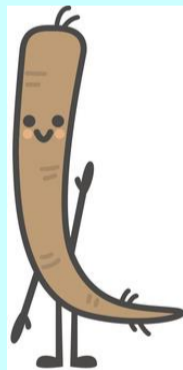


#### 歯のお掃除をしてくれる食べ物

キャベツ

ごぼう

わかめ



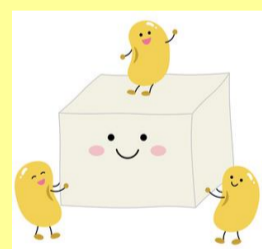
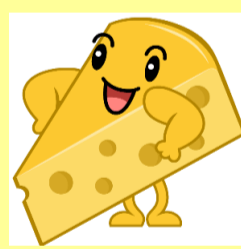
#### 歯を強くする食べ物

チーズ

牛乳

大豆製品

しらす



#### 我が家の庭に新しく仲間入りしました

コルダナシリーズ（ミニバラ）のラベンダーコルダナを見つけました。シックなラベンダーピンクのお花で、春は明るめ、秋は濃い花色になるそうです。

6月のお花と言えば「紫陽花」が思い浮かびますね。  
皆様はどんなお花が好きですか？



#### 今月のひとこと



調理員さんより

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。