



栄養だより

8月号

令和6年8月 横浜丘の上病院 栄養課

夏がやって来ました！！

今年の夏は、昨年よりも暑くなると言われていていますね。

こまめな水分補給と、十分な睡眠を心がけましょう。

栄養課から皆様へ、夏の暑さに負けない栄養たっぷりの
お食事をお届けします。美味しく楽しい夏を過ごしましょう！

院内の風鈴（OTさん作）が素敵です！

ここを通る皆さんが涼を感じています。

夏限定の素敵な景色です。



8月1日の夕食は、夏祭りメニューといたしまして、
「お好み焼きandたこやき！」をお届けいたします！



15年ぶりに

今月のひとこと

私は、自分自身の体の現在地（体の状態）を知りたく
15年ぶりに10キロマラソンにエントリーします。

まずは完走、余力があれば自己ベストを狙います。
レースに向け、少しずつギアを上げて行きます！



夕方勤務の
遅専さんより

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。