



栄養だより

11月号

令和6年11月 横浜丘の上病院 栄養課

日に日に秋の深まりを感じますね。
温かいものが恋しいこの季節、心も体も温まる
秋のメニューを取り入れていきたいと思います。

11月24日は和食の日です

和食は、ユネスコ無形文化遺産にも登録されています。

四季折々の旬の食材を使った和食の美しさや、

理想的な栄養バランスである和食文化を

守り伝えていきたいですね。



東京タワーは600段の階段で

展望デッキまで、エレベーターも楽しいのですが、
我が家は階段で昇ります。
未就学児からおじいちゃんおばあちゃんまで
色んな方が挑戦されていて、
お話ししながらあっという間に展望デッキに到着です。

自分の足で昇りきった時の達成感と爽快感!!
ちょっとクセになっちゃいます☆
11月か12月に、また行ってきます(^-^)/~

今月のひと言



栄養士より

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。