



栄養だより

12月号

令和6年12月 横浜丘の上病院 栄養課

今年も残り1ヶ月となりました。
今月はクリスマスや年越しなどイベントが盛り沢山☆
お食事からも季節やワクワクを感じていただけるよう
心を込めてご提供したいと思います。

12月21日は冬至です



1年で最も昼の時間が短い日ですが、
翌日から日が長くなっていくので
太陽が生まれ変わる日とも言われています。

冬至に「ん」がつく物を食べると
運がつくそうです。

【なんきん（南瓜）、れんこん、にんじん、うどんなど】

たくさん
食べてね！



Merry
Christmas!

&

HAPPY NEW
YEAR!!!

来年は！！

今年は、コロナにかかってしまいました。

来年は、体調をくずさないように
生活習慣の見直し&体力作りをします！

皆様、素敵なクリスマスを☆

そしてよいお年をお迎えください。

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。