



栄養だより



6月号

令和7年6月 横浜丘の上病院 栄養課

紫陽花が彩りを増す季節となりました。
梅雨入りすると雨の日が増えますが、
雨上がりは、木々の緑がより美しく輝いて見えます。

6月4日～10日は、歯と口の健康週間です。

集中力が高まります！

よくかんで
食べましょう！

食べ物の味が
よく分かります！

食べ過ぎを防ぎます！



あごが丈夫になります！

たくさんの栄養が
吸収されます！

唾液がたくさん出て
虫歯を防ぎます！

季節がめぐり、もうすぐ梅雨がやって来ます ☂

今月のひとこと



梅雨の季節の紫陽花はとても美しいですね。
紫陽花を楽しんだ後は、私が大好きな夏がやって来ます。
こどもの頃、夜空を見上げ、きらめく星をながめながら
宇宙に憧憬の念を抱いておりました。
あの頃の“宇宙に胸をふくらませた気持ち”を
忘れたくないなあと思う今日この頃です。
今年の夏は、夜空を見上げて、まだ見ぬ宇宙にワクワクした
あの頃の自分に再び出会えたらと、楽しみにしております。



調理師さんより

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。