



# 栄養だより

7月号



令和7年7月 横浜丘の上病院 栄養課

7月になりました。

早いもので今年も半分が終わり、後半戦のスタートです！

これから始まる本格的な夏に向けて、  
体調を整えていきましょう。

7月19日（土）は**土用の丑の日**です！

うなぎには、  
ビタミンAやビタミンB群が、  
多く含まれています。



ビタミンAやビタミンB群は、  
疲労回復や食欲増進に効果的な栄養素です。  
夏バテ防止にはピッタリですね。



7月19日（土）の夕食にうなぎをご提供予定です。  
お楽しみに！



丘の上病院の給食で私が大好きなメニューは…  
このたび、栄養課を卒業することとなりました。  
丘の上病院の給食で、私が好きだったメニューは、  
スクランブルエッグ・ささみとパプリカの炒め物  
春雨と卵の炒め物・キャベツときゅうりのゆかり和えです。  
これから暑い夏がやってきますが、  
たくさん食べて、楽しく元気に夏をお過ごしください！  
今まで本当にありがとうございました。

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。