



栄養だより

12月号



令和7年12月 横浜丘の上病院 栄養課

**早いもので今年もあと1ヶ月となりました。
年末年始はクリスマスやお正月など楽しい行事が
盛りだくさんです。**

**たくさん食べて、冬の寒さに負けない体を作り、
元気に年末年始を過ごしましょう！**

冬至



今年の冬至は12月22日です。

1年の中で、もっとも日が短く、夜が長い日が「冬至」です。

昔から「冬至に南瓜を食べると病気にならない」と
言い伝えられてきました。南瓜にはビタミンがたっぷりです！

12月22日のメニューは南瓜を使用予定です。



栄養課より皆様へ

本年も、たくさんのご意見・ご感想をいただきまして、
心より感謝申し上げます。

皆様からのお言葉を一つ一つ真摯に受け止め、
これからも美味しいお食事をご提供できるよう
栄養課一同精進してまいります。
来年もどうぞよろしくお願いいたします。



**良いお年を
お迎え下さい**

おでん はじめました。



先日、久しぶりにおでんを作りました。
我が家では、餅巾着・はんぺん・こんにゃく・卵・大根
あと茶色い練り物系は必須です。
今度、牛すじもチャレンジしてみようかと思っています。
みなさんのイチオシ具材は何ですか？
寒くなってきましたが暖かくしてお過ごしください。

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。