



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ひいたします。

良いお年を
お迎え下さい

今月のひとこと



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？
寒くなってしまったが暖かくしてお過ごしください。

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。