



栄養だより

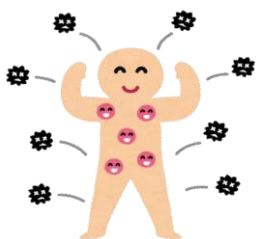


1月号

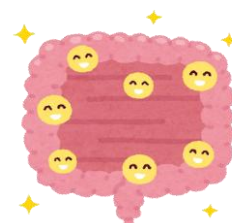
令和8年1月 横浜丘の上病院 栄養課

明けましておめでとうございます。
本年もどうぞよろしくお願いいたします。
皆様にとって輝かしい素敵な一年となりますように。
本年も安全で美味しいお食事をご提供できるよう
栄養課一同努めてまいります。

1月5日昼食～
3食 麦ごはんになります。



麦ごはんを食べると、こんな素敵なことが期待できます。
コレステロール値の低下、血圧・血糖値の上昇を抑える、
腸内環境の改善→免疫力アップ・美肌効果☆



今月は、寒い季節に美味しいフルーツ
みかんが登場いたします！



八百屋さんおすすめのみかんをご提供します。
Q, みかんの薄皮や白いすじは食べてもいいの？体に良いの？
A, はい。食物繊維を多く含み、血管を強くする成分も含まれています。



お正月と言えはこの歌『^{いちがついちじつ}一月一日』皆さん歌えますか？

今月のひと言



- ① ^{とし}年の始めの ^{ためし}例とて ^{おわり}終なき世の めでたさを
^{まつたけ}松竹たてて ^{かど}門ごとに ^{いお}祝う今日こそ ^{きょう}楽しけれ
- ② ^{はつひ}初日のひかり さしいでて ^{よも}四方に輝く 今朝のそら
^{きみ}君がみかげに ^{たぐ}比えつつ ^{とお}仰ぎ見るこそ 尊とけれ



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。