

栄養だより



2月号

令和8年2月 横浜丘の上病院 栄養課

2月になりました。
まだまだ寒い日が続いていますが、
少しずつ春が近づいてきています。
季節の変わり目は、体調をくずしやすいので、
食事と睡眠を十分に取って、元気に春を迎えましょう。

2月3日は節分です

今年の恵方は「南南東やや南」

節分といえば大豆

節分は季節の区切り 心を整える節目の日

大豆には、たんぱく質や

去年の反省や手放したい習慣に区切りをつけ

カルシウムがたっぷり!

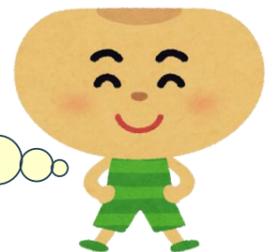
今年大切にしたい価値観をイメージする日

皆様の新しい季節がたくさん笑顔であふれ

味噌・豆腐・きな粉・
高野豆腐も大豆が
原料です。たくさん



心穏やかに過ごせますように



☆私の癒しをご紹介します☆

多肉植物とコケに癒されています。
ガラス容器にコケや石を入れて
好きな自然風景を作っていきます。
細かい作業ですが夢中になります!

多肉植物は葉が土に落ちると(葉挿し)
小さい赤ちゃん多肉が出てかわいいです。
春が近づいていますネ!

今月のひと言



栄養士さんより

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。