



栄養だより



5月号

令和8年5月 横浜丘の上病院 栄養課

風薫る5月。

初夏の風が心地よく感じられる季節となりました。
皆さまの笑顔あふれる5月となりますように☆
今月も心を込めてお食事をご提供いたします。

5月に登場予定のメニュー紹介です！



その①

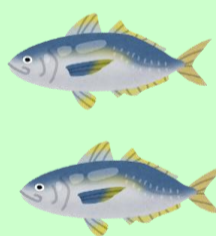
お待たせいたしました
サンドイッチ
ご提供いたします



サンドイッチは、
作る私たちも楽しい
メニューの一つです。
心を込めてサンドします。

その②

5月が旬のお魚
鱈（あじ）
ご提供いたします



フライ？ムニエル？
ピカタ？南蛮漬け？
どんな風に調理しようかな？と、
思案中です。

潮干狩り



青空が広がる爽やかな季節となりました。
この時期、我が家のお出かけといえば『潮干狩り』です。
千葉県の木更津によく行きます。
潮干狩りは大人も子供も夢中になり、
気がつけばバケツがあさりでいっぱいです！
採れたてのあさりで作るお味噌汁や酒蒸しは絶品です。

あさりには、鉄分・ビタミンB12・タウリン・亜鉛などを豊富に含む「海のスーパーフード」
貧血予防・肝機能向上・疲労回復・免疫力向上などの効果が期待できます！

今月のひとこと



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。