



栄養だより



6月号

令和8年6月 横浜丘の上病院 栄養課

紫陽花が美しい季節となりました。
梅雨入りすると雨の日が増えますが、
雨上がりは、木々の緑がより美しく輝いて見えます。

6月4日～10日は、**歯と口の健康週間**です。

よくかんで
食べましょう！

集中力アップ！

あごが丈夫に
なります！

食べ過ぎ防止！



唾液がたくさん出て
虫歯を防ぎます！

栄養の吸収も
アップ！



いよいよ梅雨ですね 

今月のひとこと

一年の中で苦手な方が多い季節ではないでしょうか？
そんな中、心を和ませてくれるのは色とりどりの紫陽花ですね。
紫陽花を愛でながら、こんな手作りデザートはいかがでしょう？
とても爽やかで口溶けもなめらかで美味しいですよ！



☆ヨーグルトムース(8人分)☆

- ・プレーンヨーグルト 400g
- ・牛乳 270g
- ・生クリーム 200g
- ・レモン汁 大さじ1～2
- ・砂糖 80g
- ・ゼラチン 5g

(大さじ3の水でふやかしてから湯せんで溶かす)
《お好みでフルーツを》

★作り方★

- ①ゼラチン以外の材料をボールで混ぜる。
- ②溶かしたゼラチンを加えたら、お好みの器に流し入れる。
- ③冷蔵庫で冷やす。
フルーツをのせて出来上がり！

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。