



栄養だより



7月号

令和8年7月 横浜丘の上病院 栄養課

7月になりました。

早いもので、今年の後半がスタートいたしました！

これから始まる本格的な夏に向けて、
体調を整えていきましょう。

7月26日（日）は**土用の丑の日**です。

季節の変わり目に、
元気をつけるために『うなぎ』を食べる
伝統的な日本の行事です。



『うなぎ』は疲労回復や食欲増進に効果的です。
夏バテ防止にはピッタリですね。



7月26日（日）の夕食に**うなぎ**をご提供予定です。
お楽しみに！



私の朝のスイッチ

仕事に入る時、私たちはエプロンをします。
仕事が休みの時もエプロンをすると、家事がスムーズに
始められます。（職業病かしら？）
独身時代は『お化粧』をすると気合が入り、
子育て時代は『朝のコーヒー』が
目覚めのスイッチでした。
あなたの朝のスイッチは何ですか？



今月のひとこと



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。