



栄養だより



8月号

令和8年8月 横浜丘の上病院 栄養課

夏がやってきました。

夏バテしない体づくりに大切なものといえば、

栄養・睡眠・水分補給です。

たくさん食べて、ゆっくり休んで、

暑い夏を元気に過ごしましょう！



給食で出ているあのメニューは

はい！



辛子しょうゆ和え

辛子・しょうゆ・味の素を混ぜて和えています。

風味和え

しお・ごま油・味の素を混ぜて和えています。

マヨネーズ和え

マヨネーズ・みそ・炒りごまを混ぜて和えています。

とり肉の香味焼き

砂糖・しょうゆ・酒・ごま油・ねぎのみじん切りを
合わせた漬けダレに、とり肉を漬けて焼いています。

とり肉のおろししぎ焼き

しょうゆ・酒・みりんを合わせた漬けダレに
とり肉を漬けて、小麦粉を付けて焼きます。
すりおろした大根と玉ねぎに、酢・しょうゆを加えて
添えています。



皆様に美味しく召し上がっていただけるよう、心を込めて味付けします！



夏といえば！

最近の夏の暑さは、まさに“猛暑”ですね。
この季節、私が一番食べたいのは冷やし中華です。
麺は1.5玉！上にのせる具は7種類！
麺が見えなくなるくらい具沢山の冷やし中華が
私は大好きです！
この夏も、たくさん色々なものを食べて
暑さに負けず元気に乗り切りましょう！

今月のひとこと



調理員さんより

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。