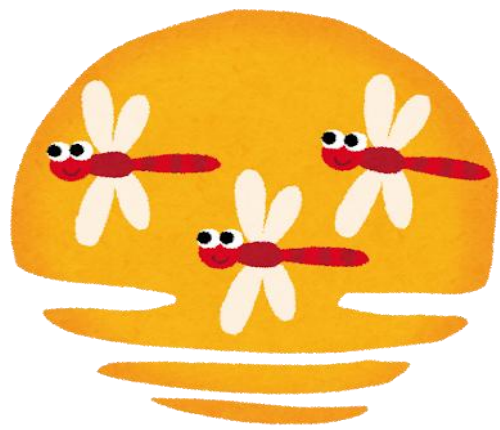




栄養だより

9月号

令和8年9月 横浜丘の上病院 栄養課

**9月になりました。まだまだ暑い日が続きますが、
少しずつ季節は秋にむかっています。
食欲の秋・読書の秋・芸術の秋…
素敵な秋の時間をお過ごしください！**

9月1日は「防災の日」です。

?

なぜ9月1日

1923年（大正12年）の
9月1日に関東大震災が発生しました。
災害に備える意識を高めることを
目的として9月1日に制定されました。



また、9月は台風シーズンでもあります。
台風や大雨による災害にも
日頃から備えておくことが大切ですね。



私の秋は『鍛える秋』

皆様は体を鍛えるために何か取り組んでいますか？

先日「自分はまだ若い！」と思って走ったら、
足がカクン！となり、転びました😞
とても恥ずかしかったです。

筋肉が落ちているなあ…と思い、簡単なストレッチ
（手足をグーパーなど）をしています。
手足のむくみも解消できますよ！
皆様もぜひお試しください。



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。