



栄養だより



10月号

令和8年10月 横浜丘の上病院 栄養課

10月になりました。少しずつ暑さがやわらぎ、
秋らしい過ごししやすい季節となってまいりました。

秋は旬の食材がとても多く、栄養満点で、
旨味も甘味もたっぷりです！

メニューにも旬の食材を取り入れていきたいと思います。



10月31日はハロウィンです！
南瓜を使用したメニューを
ご提供予定です。お楽しみに☆

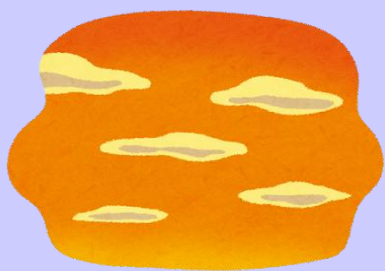


こんにちは！南瓜です。
南瓜には、こんな成分が含まれています。
食物繊維 …腸内環境を整えます。
βカロテン…皮膚や粘膜を強化し、免疫力を高めます。
ビタミンE …抗酸化作用があり、血行促進・冷え性の改善に役立ちます。
ビタミンC …風邪予防に効果的です。
カリウム …体のむくみを防ぎます。



四季の移り変わり

今月のひとこと



暑い夏が過ぎ、秋になり、やがて冬がやって来ます。
季節の移ろいを感じながら、人もまた変わりゆく
旅人のようだと感じる今日この頃です。

変わりゆく 空気を感じ 秋風に
我が人生の 幸かみしめる

この先の人生の過ごし方を自分に問う、そんな秋です。



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。