



こんにちは、口之津病院 栄養管理部です(\*^-^\*)

今年の12月22日は冬至ですね。冬至とは、24節気の1つで1年の中で最も夜が長く、昼が短い日です。

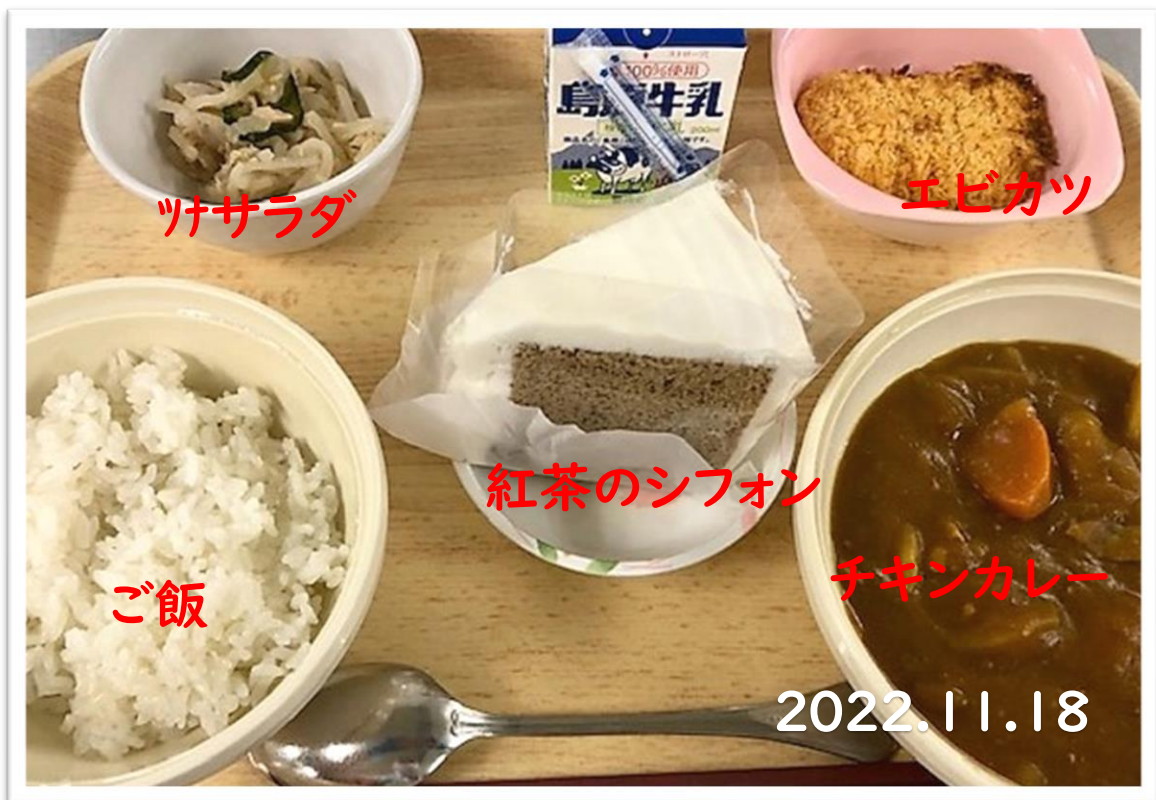
『かぼちゃ=冬至に食べる』とよく言われていますが、なぜ夏が旬のかぼちゃを冬に食べるようになったのでしょうか。それは、かぼちゃが長期保存できる野菜で、野菜の不足する冬の時期にビタミンなど多くの栄養を含むかぼちゃを食べることで、厳しい冬を元気に乗り切ろうという江戸時代の人たちの「冬至の日」への思いが込められていると言われています。

かぼちゃを食べて寒い冬を元気に過ごしましょう(\*^-^\*)



## 行事食

### ～ お誕生日会メニュー&ケーキ ～



皆様“美味しい！  
おかわりが食べ  
たい！”と言われ  
好評でしたよ  
(^^♪)

ミキサー、ゼリー食



## 通所

### リハビリテーション



11/26おやつバイキング  
を提供いたしました。

今回は、3種類のパウンド  
ケーキでした。



### ～おやつバイキング～

