

11月号

堀之内新聞

NO.282

2025年11月15日
発行所 192-0355
八王子市堀之内1206
堀之内新聞社
042-679-1161





2025年(令和7年)



日	月	火	水	木	金	土
2 11月誕生日会	3 男性・女性機械浴 美容室	4 女性機械浴 佐藤歯科回診	5 男性・女性一般浴	6 男性・女性機械浴 多摩丘陵病院回診	7 女性機械浴	8 男性・女性一般浴
9 佐藤歯科回診	10 男性・女性機械浴	11 女性機械浴	12 男性・女性一般浴	13 男性・女性機械浴 多摩丘陵病院回診	14 女性機械浴	15 男性・女性一般浴
16 佐藤歯科回診	17 男性・女性機械浴	18 女性機械浴	19 男性・女性一般浴	20 男性・女性機械浴 多摩丘陵病院回診	21 女性機械浴	22 男性・女性一般浴
23 美容室 佐藤歯科回診	24 男性・女性機械浴 佐藤歯科回診	25 女性機械浴 床屋	26 男性・女性一般浴	27 男性・女性機械浴 多摩丘陵病院回診	28 女性機械浴	29 男性・女性一般浴
30 男性・女性機械浴	1 女性機械浴	2 男性・女性一般浴	3 男性・女性一般浴	4 男性・女性機械浴 多摩丘陵病院回診	5 女性機械浴	6 男性・女性一般浴

栄養課から皆様へ。

* 11月になりました。11月といえば…食欲の秋もいよいよクライマックス!!

朝晩の冷え込みが強まり、体が温かい食べ物を欲する季節になりました。

旬のさつまいも・れんこん・きのこ・大根などには、体を元気にするビタミンや食物繊維がたっぷり。冷えや風邪の予防にも役立ちます。

あたたかい汁ものや煮込み料理に旬の野菜を入れて、バランスよく栄養をとりましょう。

【体を温める食材】を意識しよう！

寒さで代謝が下がるこの時期は、体を温める食材を意識すると◎。

生姜・ねぎ・にんにく・かぼちゃなどがおすすめです。

スープや鍋に加えるだけで、ぽかぽか効果アップ！

これからくる寒さに備えて今のうちから意識してとりましょう。

