

11月号

NO.282

堀之内新聞

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



<div>11月</div>		2025年（令和7年）			<div>12月</div> <div>December</div>	
日	月	火	水	木	金	土
<div>2</div> <div>11月誕生日会</div> 	<div>3</div> <div>男性・女性機械浴 美容室</div> 	<div>4</div> <div>女性機械浴 佐藤歯科回診</div>	<div>5</div> <div>男性・女性一般浴</div>	<div>6</div> <div>男性・女性機械浴 多摩丘陵病院回診</div>	<div>7</div> <div>女性機械浴</div>	<div>8</div> <div>男性・女性一般浴</div>
<div>9</div>	<div>10</div> <div>男性・女性機械浴 佐藤歯科回診</div>	<div>11</div> <div>女性機械浴</div>	<div>12</div> <div>男性・女性一般浴</div>	<div>13</div> <div>男性・女性機械浴 多摩丘陵病院回診</div>	<div>14</div> <div>女性機械浴</div>	<div>15</div> <div>男性・女性一般浴</div>
<div>16</div>	<div>17</div> <div>男性・女性機械浴 佐藤歯科回診</div>	<div>18</div> <div>女性機械浴</div>	<div>19</div> <div>男性・女性一般浴</div>	<div>20</div> <div>男性・女性機械浴 多摩丘陵病院回診</div>	<div>21</div> <div>女性機械浴</div>	<div>22</div> <div>男性・女性一般浴</div>
<div>23</div> <div>美容室</div> 	<div>24</div> <div>男性・女性機械浴 佐藤歯科回診</div>	<div>25</div> <div>女性機械浴 床屋</div> 	<div>26</div> <div>男性・女性一般浴</div>	<div>27</div> <div>男性・女性機械浴 多摩丘陵病院回診</div>	<div>28</div> <div>女性機械浴</div>	<div>29</div> <div>男性・女性一般浴</div>
<div>30</div>	<div>1</div> <div>男性・女性機械浴</div>	<div>2</div> <div>女性機械浴</div>	<div>3</div> <div>男性・女性一般浴</div>	<div>4</div> <div>男性・女性機械浴 多摩丘陵病院回診</div>	<div>5</div> <div>女性機械浴</div>	<div>6</div> <div>男性・女性一般浴</div>

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。

