

5月の予定献立表

月	火	水	木	金
		1 休日	2 休日	3 憲法記念日
6 振替休日	7 豚井 きゅうりと もずくの酢の物 すまし汁	8 筑前煮 ぶりの照り焼き なめこのみそ汁	9 コロッケ すき昆布煮 そうめん汁	10 開校記念日
13 チンジャオロースー ほうれん草と もやしの塩和え 寄せ豆腐のみそ汁	14 チキンカレー コールスロー サラダ いちごの フルーチェ	15 軟骨入りつくね棒 カボチャの そばろあんかけ ゴボウと厚揚げの みそ汁	16 鯖のおかか煮 春雨の五目炒め ニラ卵汁	17 鶏肉の照り焼き ブロッコリーと ベーコン和え 挽き肉ともやしの ピリ辛みそ汁
20 肉団子 切り干し大根の煮物 けんちん汁	21 アジフライ キャベツと 焼き豚の和え物 シメジのみそ汁	22 肉豆腐 オクラの おかか和え 大根のみそ汁	23 スコッチエッグ ポテトサラダ 親子汁	24 醤油ラーメン エビシューマイ プリン
27 豚こま肉のしょうが焼き 切り干し大根と 玉ねぎの和え物 豆腐のみそ汁	28 鶏肉と野菜の ケチャップ煮 グラタン わかめスープ	29 サケのホイル蒸し 枝豆のふっくら揚げ 豚汁	30 ハヤシライス ツナサラダ いちごクレープ	31 麻婆春雨 ジャガイモの きんぴら 玉ねぎのみそ汁

朝食をしっかりと食べていますか??

新生活がスタートし、約1ヶ月が過ぎました。新生活には慣れたでしょうか?

皆さん、朝食を食べていますか?

忙しいと言って食べない人、食欲がわからないという人、様々だと思いますが朝食はとても重要です!!

★脳・体が目覚める(脳が活性化され、「判断力」「思考力」「集中力」がつきます)

★代謝が上がる(人は夜に寝ているとき、体が低体温になっています。朝食を摂ることによりだんだん体温が上がっていきさらに代謝が活性化します。)

★便秘解消(朝食を摂ることにより消化器官が刺激され、その刺激で腸が運動を始めます。この運動により排泄が促されます)

★生活習慣病の予防(朝食を食べることで体温が上がり活動的に動けますが、朝食抜きだとあまり動けず肥満になってしまう可能性があります。)