

4月の予定献立表



月	火	水	木	金
4 	5 転・編入学式 新任式・始業式 	6 入学式 	7 対面式 	8 ポークカレー ツナサラダ さくらゼリー
11 豚丼 もやしの和え物 そうめん汁	12 鯖の和風カレー煮 春雨の五目炒め キャベツの胡麻味噌汁	13 鶏肉の照り焼き 切り干し大根と 玉ねぎの和え物 舞茸汁	14 肉じゃが ぶりの照り焼き かき卵汁	15 三色丼 つぼ漬け すまし汁
18 牛コロッケ ほうれん草とベーコン炒め 豆腐の味噌汁 菜めしご飯	19 ハヤシライス コールスローサラダ ソフールヨーグルト	20 鮭のホイル蒸し 切り干し大根の炒め煮 ジャガイモの味噌汁	21 肉団子 ブロッコリーと ベーコンの和え物 卵スープ	22 豚こま肉の生姜焼き ひじきの炒め煮 シメジの味噌汁
25 焼き鳥丼 きゅうりともずくの酢の物 ゴボウと厚揚げの味噌汁	26 肉餃子 野菜のなめ茸和え 中華スープ	27 麻婆春雨 小松菜の煮浸し なめこの味噌汁	28 鶏の唐揚げ アスパラのベーコン炒め オニオンスープ	29 昭和の日

入学・進級おめでとうございます。今年度もよろしくお願ひします



新年度スタートしました。しっかりと食事を摂り、心も体も健康で過ごせるようにしましょう。

朝食を食べて1日元気に過ごそう!! 朝ご飯を抜くとどのようなことが起こるのでしょうか?

◇肥満などの生活習慣病につながる

朝ご飯を抜くと食事回数が減り1回あたりの食事回数が増えてしまい、早食いや食べ過ぎに繋がってしまいます。また、空腹状態でお昼ご飯を食べると、血糖値が急上昇します。血糖値を下げようとインスリンが過剰に分泌され、糖を脂肪としてため込んでしまいます。そのため、体脂肪が増加し肥満になる可能性があります。他にも高血圧や糖尿病などの生活習慣病に繋がる恐れもあります。

◇イライラや倦怠感を引き起こす



朝ご飯を食べないで、やる気が出なくてボーっとした経験はないですか?

朝ご飯から摂取した、様々な栄養素は脳や体を動かすエネルギーとして使われます。朝ご飯を抜いてしまうと、活動に必要なエネルギーが不足してしまいます。そのため、イライラや倦怠感を引き起こします

旬の野菜を食べよう!

春の野菜に多く含まれるビタミン類は代謝の促進、疲労回復などに効果があり、苦み成分は肝臓の働きを助け、解毒作用がある。春は新年度に切り替わる時期でもあり健康に春を乗り切るためにも春野菜を食べて元気に過ごしましょう!