

5月の予定献立表

月	火	水	木	金
2 白身魚のフライ すき昆布煮 寄せ豆腐の味噌汁 こどもの日デザート	3 憲法記念日 	4 みどりの日 	5 こどもの日 	6 焼き肉丼 キュウリのキムチ和え 親子汁
9 キャベツの甘辛焼肉丼 キュウリの漬物 ベーコンとキノコのスープ	10 開校記念日	11 チンジャオロースー 春雨サラダ わかめスープ	12 鯖のみそ煮 もやしとささみの ラー油和え 玉ねぎの味噌汁	13 チキンカレー フレンチサラダ いちごのフルーチェ
16 鶏肉のホイル蒸し なめこのおろし和え 豆苗の味噌汁	17 メンチカツ 切り干し大根の胡麻和え 豚汁	18 生揚げと野菜の味噌炒め 赤魚の西京漬け焼き えのき茸の味噌汁	19 しょうゆラーメン エビシュウマイ オレンジ	20 ポウリング教室
23 肉豆腐 3色ナムル 小松菜の味噌汁	24 筑前煮 オクラのおかか和え 舞茸汁	25 ハヤシライス ハムともやしの和風サラダ プリン	26 鮭の塩焼き ふきの煮物 春雨スープ	27 豚キムチ こんにゃくきんぴら 豆腐と大根葉の味噌汁
30 あじフライ 焼き豚とキャベツの和え物 挽肉ともやしの ピリ辛味噌汁	31 鶏肉と野菜のケチャップ煮 キャベツとキュウリの浅漬け 卵スープ			

新学期が始まり、1ヶ月が過ぎようとしています。しっかりと生活のリズムは整っていますか？

5月はゴールデンウィークがあり、また生活の乱れが出がちになります。休みでも1日の生活リズムを整え規則正しい生活を心がけるようにしましょう。

○ 朝食は1日のはじめの大事なスイッチ



朝食をしっかりと食べていますか？

私たちの脳は“ブドウ糖”をエネルギー源として使っています。朝起きたときに頭が「ボーッ」としてしまふのは、寝ている間にブドウ糖が使われて足りなくなってしまうためです。朝食を食べないと午前中、体は動いても頭はぼんやりということになりがちです。脳のエネルギー源のブドウ糖を朝食でしっかり補給し、脳と体をしっかり目覚めさせましょう。

ご飯などの主食には脳のエネルギー源になるブドウ糖が多く含まれているので、朝から勉強や仕事に集中できるのです。

毎朝、しっかり食べる「癖（くせ）」をつけましょう！！

