

月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4
		即位の日 	国民の休日 	憲法記念日 	みどりの日 
6	7	8	9	10	11
振替休日 	ちゃんぽんうどん 小松菜とえのきのごま和え 果物 牛乳 ハニマヨトースト	ごはん 擬製豆腐 ほうれん草の納豆和え スナックエンドウの味噌汁 お茶 切干大根のおにぎり	大豆とニラのチャーハン ブロッコリーの 梅ドレッシング和え 麩のすまし汁 牛乳 スティックパイ	ごはん 魚の味噌マヨ焼き 小松菜とちくわの酢の物 コロコロ野菜スープ お茶 ひじきの炊き込みおにぎり	午前のおやつ
13	14	15	16	17	18
ごまわかめごはん 納豆とニラの卵焼き ほうれん草とコーンの和え物 もやしの味噌汁 お茶 梅じゃこおにぎり	コーンとさや豆の 味噌ラーメン コロコロサラダ 果物 牛乳 きなこ蒸しパン	ごはん 魚のフライ ブロッコリーのゆかり和え 大根の味噌汁 お茶 ほうれん草とツナのおにぎり	アスパラとそばろの ちらし寿司 ふきとごぼうの梅煮 ゆばのすまし汁 牛乳 夏みかんのフルーツサンド	ごはん 魚のパン粉焼き そら豆ポテトサラダ きのこの味噌汁 牛乳 新茶クッキー	午前のおやつ
20	21	22	23	24	25
ごはん タンドリーチキン ニラともやしの和え物 ごぼうとアスパラの味噌汁 牛乳 はちみつレモンマフィン	ごはん 魚の塩焼き じゃがいもとひじきの炒り煮 ニラたまスープ お茶 グリンピースとそばろのおにぎり	マーボー丼 大根マリネ キャベツのスープ 牛乳 ごまラスク	お弁当の日  牛乳 人参スコーン	ごはん 魚のオーロラソース焼き キャベツのごま酢和え じゃがいもの味噌汁 牛乳 バースデーケーキ	午前のおやつ
27	28	29	30	31	
中華風うどん 春雨の酢の物 果物 お茶 小松菜おかかおにぎり	牛ごぼうごはん 魚の梅煮 ほうれん草の磯香和え さつまいもの味噌汁 牛乳 切り干しナポリタン	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き 味噌ポテトサラダ アスパラのすまし汁 お茶 和風ごはんピザ	ごはん 魚のコーンマヨ焼き アスパラともやしのおかか和え ごぼうの味噌スープ 牛乳 バナナケーキ	ごはん 魚のカレー煮 かぼちゃのごま和え 豆乳味噌汁 牛乳 チーjamサンド	

～生活リズムを  
整えましょう～

4月から新しい環境になり、1ヶ月がたとうとしています。今年には長い連休もありますね。また、今は体調を崩しやすい時期でもあります。お休み中や明けてからも元気に過ごせるよう生活リズムを整えましょう。ポイントとしては、十分に睡眠をとること、そして、朝の光を浴びることがあります。さらに、昼間にたくさん体を動かし、食欲をわかせてあげると良いですね。

元気の源・朝ごはん

1日元気に過ごすために、朝ごはんをしっかりと食べましょう。夜寝ている間に体温は下がりますが、朝ごはんを食べることで上がっていき、体を動かす準備や脳が働くためのエネルギーに変わります。さらに腸も刺激を受けて、便が出やすくなります。また、栄養のある朝ごはんを食べることも大事ですが、何より家族と一緒に食べ、朝の家族の笑顔を見ることが一番の栄養になりますよ。

- 簡単朝ごはん●
- ★おにぎりいろいろ
  - ・ごま+わかめ
  - ・小松菜+かつお節
  - ・ツナ+ほうれん草+塩昆布
  - ・梅+しそ
  - ・梅+じゃこ
  - など…
- ★お味噌汁いろいろ
  - 基本の野菜 人参、玉ねぎにプラスして
  - ・アスパラガス+油揚げ
  - ・かぼちゃ+えのき
  - ・ブロッコリー+ハム
  - ・キャベツ+ちくわ
  - ・じゃがいも+わかめ
  - ・きのこ+豆腐
  - など…