

令和6年4月喜羅夢給食だより



月	火	水	木	金	土
1 ☆クッキングメニュー ごはん 野菜炒め 味噌汁	2 ごはん 肉じゃが 呉汁	3 ごはん 豚肉と大根の煮物 白菜の塩昆布和え	4 ごはん 煮込みハンバーグ わかめスープ サラダ	5 ☆クッキングメニュー チキンライス 豆腐のスープ	6
8 ☆クッキングメニュー マーボー丼 ポテトサラダ	9 ごはん 鶏肉の唐揚げ 付け合わせ野菜 チンゲン菜のスープ	10 ごはん すき焼き風煮 じゃがいもの味噌汁	11 ごはん コーンシチュー ツナサラダ	12 ☆クッキングメニュー 親子丼 サラダ	13
15 ☆クッキングメニュー 和風パスタ スープ	16 菜飯 関東煮 はるさめの酢の物	17 豚丼 切干大根の味噌汁 きゅうりの甘酢和え	18 チャーハン 中華スープ	19 ☆クッキングメニュー ごはん 回鍋肉 わかめスープ	20 ☆クッキングメニュー ハヤシライス サラダ
22 ☆クッキングメニュー 焼うどん 目玉焼き	23 ごはん 豚肉と生揚げの煮物 はりはり漬け	24 磯のかピラフ ポトフ 付け合わせ野菜	25 ごはん ちくわの磯部揚げ こまつな和え	26 ☆クッキングメニュー チキンカレー サラダ	27
29 昭和の日	30 五目ごはん ししゃもフライ すまし汁				

※気温の変動に合わせて食材やメニューを変更することがあります。

新年度になり、喜羅夢にも新しい仲間が増えました。新たな気持で、健康に気を付けながら新生活を楽しんでいきましょう。

さて、みなさん朝ごはんは食べているでしょうか？近年、朝ごはんを食べない人が増えてきているのはみなさんご存知だと思います。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。朝起きた時にボーっとしてしまう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。朝ごはんは一日をいきいきと過ごすための大事なスイッチです。ご飯などの主食にはブドウ糖が多く含まれているので、朝ごはんをしっかり補給して、脳と体を目覚めさせましょう。

生活リズムの乱れも心身の体調に大きく影響してきます。”体内時計”と呼ばれる体の機能は、太陽が昇っている間は活動的に、太陽が沈んだら休息をしましよと脳が体に働きかけます。これを体内リズムと言います。体内リズムが自分の生活リズムとズレてしまうと体にとってとても大きなストレスがかかります。まずは朝ごはんをしっかり摂る習慣をつけ、その日一日はリズムよく過ごせるようにしていきましょう。そして、体内リズムと生活リズムのズレをなくしていき、心身を安定させながら、快適な毎日を送りましょう。