



早寝・早起き・朝ごはん



毎日を元気に過ごすためには、「規則正しい生活をする」「朝・昼・夜の三食をしっかりと食べる」といったことが基本。朝ごはんを食べない習慣が増えている今、改めて朝ごはんの素晴らしさをご紹介します。

●原因

夜型の生活リズムになっている・・・夕食時間が遅い、寝不足の状態などがおこり、朝起きても食欲がわきにくい傾向にあります。朝起きるのが遅い・・・睡眠時は胃腸の動きが鈍く、目覚めた直後すぐには空腹感を感じにくいということが考えられます。

●朝ごはんの5つのいいこと！

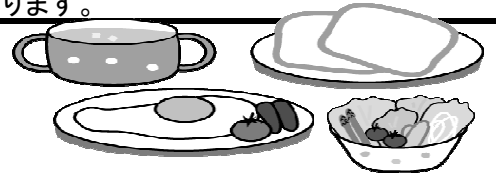
①目覚めがいい！
まず、朝ごはんを食べて脳に必要なエネルギー源であるブドウ糖を、脳にしっかり送り届けて目を覚ましましょう。ブドウ糖だけでなく、たんぱく質やビタミン等の栄養素を臓器や筋肉に送り届けて、体全体を目覚めさせます。

④疲れにくい！
脳のエネルギー源はブドウ糖ですが、これが不足すると、脳は必要なエネルギーを筋肉から補おうとします。その結果、筋肉量の減少や新陳代謝が悪化し、身体が疲れやすくなります。朝ごはんをしっかりと摂りましょう。

②集中力アップ！
朝食を摂ると体温が上がり、脳や体の活動が活発になるので、1日の集中力や記憶力が上がる効果があります。

⑤おなかの調子をととのえる！
朝食を摂ることで、胃腸の働きが活発になります。大腸のスイッチが入り、大腸の働きをうながし、便秘になりにくい効果があります。

③太りにくい！
肥満は「食べ過ぎ」が主な原因ですが、朝食を抜いて空腹の状態では昼食を摂ると、肥満の原因の一つである「ドカ食い」をしがちです。朝・昼・夜の3回でバランス良く食べましょう。



5月の旬の食材

明日葉、うど、グリーンピース、そらまめ、にら、ふき、ルッコラ、にんにく新ごぼう、きくらげ、アスパラガス、夏みかん、グレープフルーツ、きびなご、イサキ、アジ、鳥貝、もずく

《5月のお献立》

* 卵アレルギーのお子様にはマヨネーズ使用のサラダをマヨドレに変更してお届けいたします。

2日(月) ごはん	サーモンフライ、タルタルソース キャベツソテー、れんこんひじき煮 パイナップル、みそ汁	鮭/卵、玉ねぎ キャベツ、人参/蓮根、人参、ひじき パイナップル/じゃが芋、玉ねぎ	491 kcal
9日(月) ごはん	チャプチェ 南瓜天ぷら、白菜フレーク煮 りんご、もやしスープ	豚肉、人参、春雨、玉ねぎ、にら、ごぼう、椎茸、ごま 南瓜/白菜、ツナ りんご/もやし、ねぎ	457 kcal
10日(火) ごはん	カレーの唐揚げ カレーソテー、筑前煮 オレンジ、みそ汁	カレー キャベツ、人参/鶏肉、人参、大根、絹さや、椎茸 オレンジ/豆腐、薄揚げ	464 kcal
12日(木) 炊き込みご飯 お汁なし	鶏肉のカレーフリッター 青梗菜ナムル、肉じゃが メロン	ごぼう、人参、薄揚げ/鶏肉 青梗菜、人参/じゃが芋、人参、玉ねぎ、牛肉 メロン	451 kcal
16日(月) ごはん	焼肉 ちくわ磯辺揚げ、ポテトサラダ オレンジ、すまし汁	牛肉、人参、玉ねぎ、ピーマン ちくわ/じゃが芋、人参、グリーンピース オレンジ/大根、わかめ	545 kcal
17日(火) ごはん	豚の生姜焼き さつま芋天ぷら、ごぼうサラダ パイナップル、中華スープ	豚肉、人参、玉ねぎ、3色ピーマン さつま芋/ごぼう、人参、グリーンピース パイナップル/ほうれん草、人参	524 kcal
19日(木) ごはん	ビーフカレー りんご	牛肉、人参、玉ねぎ、じゃが芋 りんご	449 kcal
23日(月) ごはん	チキンカツ キャベツとツナ炒め、マカロニサラダ パイナップル、みそ汁	鶏肉 キャベツ、人参、ツナ/マカロニ、人参、コーン、ツナ パイナップル/人参、白菜	489 kcal
24日(火) ごはん お汁なし	赤魚のおろし煮 大学芋、ビーフン オレンジ	赤魚、大根 さつま芋/ビーフン、人参、竹の子、ピーマン、きくらげ オレンジ	538 kcal
26日(木) ごはん	プルコギ かき揚げ、南瓜サラダ パイナップル、すまし汁	牛肉、人参、玉ねぎ、3色ピーマン 玉ねぎ、人参、さつま芋/南瓜、人参、グリーンピース パイナップル/キャベツ、しめじ	537 kcal
30日(月) ごはん	ぶりの照り焼き、大根おろし ほうれん草ごま和え、根菜煮 りんご、みそ汁	ぶり/大根 ほうれん草、人参、ごま/人参、大根、蓮根、椎茸 りんご/じゃが芋、豆腐	433 kcal
31日(火) ごはん お汁なし	牛肉しぐれ煮 ちくわ天ぷら、大根田楽 オレンジ	牛肉、人参、ごぼう ちくわ/大根 オレンジ	533 kcal