

しんねんと はじ げつ
新年度が始まって、1か月がたちました。5月は、ゴールデンウィークなどもあり生活
リズムも乱れやすく、つか つか し き げん き がっこうせいかつ おく
疲れもたまりやすい時期です。元気に学校生活を送るためにも、
はやね はやお ちようしょく せいかつ
早寝・早起きをして、きちんと朝食をとり、生活リズムをととのえましょう。

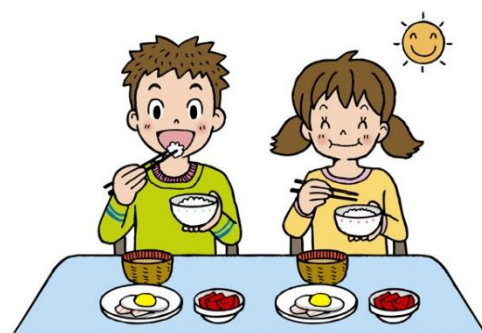


まいにち げん き
毎日、この3つができていれば、あなたも元気になることができます！

あさ 朝ごはんをしっかりと食べましょう

あさ
朝ごはんは、めざ め ぼう のう はたら かっぱつ
目覚めたばかりの脳の働きを活発にします。
きしょうじ のう からだ き しょうたい
起床時の脳や体はエネルギーが切れた状態です。そのため、
しっかりとエネルギー源を補給することが大切になります。

わたしたちのからだには、とけいいでんし し く あさ
時計遺伝子という仕組みがあり、朝
ごはんを食べることで1日の活動をスムーズに始めることが
できます。朝ごはんをしっかりと食べましょう。



こんげつ こんだて 今月の献立

☆11日 ○ キャロットスープ



にんじん、じゃがいも、たまねぎをマーガリンで炒め水を加え調味料と煮込み、牛乳と
だっしるんにゆう かわ
脱脂粉乳を加えミキサーにかけ、まろやかなスープに仕上げています。

☆25日 ○ ハンバーグオニオンソース



やわらかくて甘みのある新たまねぎをデミグラスソース・トマトケチャップ・赤ワイン等
で煮込んだ、オニオンソースをハンバーグにかけます。
新たまねぎが出回るこの時期限定の献立です。