

# 5月予定献立表

日にち					1(金)	2(土)
(昼食) 主食 汁物 主菜 副菜					中期食 7~8ヶ月	おかゆ 野菜スープ 鶏挽あんかけ煮 ゆで人参
						おかゆ 野菜スープ ゆでほうれん草 ゆでブロッコリー
日にち	4(月)	5(火)	6(水)	7(木)	8(金)	9(土)
(昼食) 主食 汁物 主菜 副菜	みどりの日	こどもの日	振替休日	おかゆ 野菜スープ かれいあんかけ煮 ゆで大根	おかゆ 野菜スープ 鶏挽あんかけ煮 ゆでブロッコリー	職員研修
日にち	11(月)	12(火)	13(水)	14(木)	15(金)	16(土)
(昼食) 主食 汁物 主菜 副菜	おかゆ 野菜スープ たらあんかけ煮 ゆで人参	おかゆ 野菜スープ 納豆野菜煮 ゆでキャベツ	おかゆ 野菜スープ 鶏挽あんかけ煮 ゆでじゃがいも	おかゆ 野菜スープ かれいあんかけ煮 ゆでほうれん草	おかゆ 野菜スープ 豆腐煮 ゆで小松菜	おかゆ 野菜スープ ゆで人参 ゆで小松菜
日にち	18(月)	19(火)	20(水)	21(木)	22(金)	23(土)
(昼食) 主食 汁物 主菜 副菜	おかゆ 野菜スープ 鮭あんかけ煮 ゆでキャベツ	おかゆ 野菜スープ 鶏挽あんかけ煮 ゆで玉ねぎ	パン粥&スティックパン 野菜スープ かれいあんかけ煮 ゆで小松菜	おかゆ 野菜スープ かれいあんかけ煮 ゆで大根	おかゆ 野菜スープ 鶏挽あんかけ煮 ゆでブロッコリー	おかゆ 野菜スープ ゆで人参 ゆでじゃがいも
日にち	25(月)	26(火)	27(水)	28(木)	29(金)	30(土)
(昼食) 主食 汁物 主菜 副菜	おかゆ 野菜スープ たらあんかけ煮 ゆで人参	おかゆ 野菜スープ 納豆野菜煮 ゆでキャベツ	おかゆ 野菜スープ 鶏挽あんかけ煮 ゆでじゃがいも	おかゆ 野菜スープ かれいあんかけ煮 ゆでほうれん草	おかゆ 野菜スープ 豆腐煮 ゆで小松菜	おかゆ 野菜スープ ゆで人参 ゆで小松菜



## 朝ごはんを食べよう!

### ☺朝食は1日のはじめの大事なスイッチ

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。朝食を食べないと、午前中、からだ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、脳とからだをしっかりと目覚めさせましょう。ごはん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、朝から集中できるのです。朝食は1日を活動的にいきいきと過ごすための大事なスイッチ。毎日ちゃんとスイッチを入れましょう。

### ☺時間がない! 食欲がない! どうすればいいの?

脳もからだもすっきり目を覚ますためには、朝食をきちんととることがとても大切です。朝食をとらない理由は「時間がない」「食欲がない」「朝食が用意されていない」から。時間がないのは、夜更かしによる朝ねぼうが影響していると考えられますし、そのために生活リズムが乱れると食欲も出ません。朝食が用意されていないのは、「用意しても食べないから」という大きな理由のようです。まずは、朝食をおいしく食べられるよう、生活のリズムを整えることが大切です。

### ☺朝食の準備、スピードアップのポイント3つ

#### ポイント1: 下ごしらえで手間いらず

夕食の支度をするとき、次の日の朝食のことも考えて材料を準備しましょう。あらかじめ切ったり、ゆでたりして翌朝の手間を省きましょう。夕食の残りだってもちろんOK!

#### ポイント2: 調理しなくてもいいものを用意

そのまま食べられるチーズや果物を用意しておけば、時間も手間もかかりません。

#### ポイント3: パターンを決めて、なやまない

毎朝お決まりのパターンを決めておけばラクチンです! 1品ずつ新しいメニューに変えていけば、それだけでレパートリーが広がります。

