



にじのおと

日	曜	主食	副食	3時おやつ
1	水	ごはん	枝豆とじゃこの御飯、みそ汁(だいこん・なめこ)、厚揚げのそぼろ煮、白菜ののりあえ、オレンジ	牛乳、大学かぼちゃ
2	木	パン	きのこのスープ、タンドリーチキン、スイートポテトサラダ(コーン)、バナナ	牛乳、おにぎり(じゃこおかか)
3	金	ごはん	〈憲法記念日〉	
4	土		〈みどりの日〉	
5	日		〈こどもの日〉	
6	月		〈振替休日〉	
7	火	ごはん	みそ汁(じゃが芋・ごぼう)、かれのい天ぷら、ほうれん草の菜種和え、バナナ	牛乳、豆乳みかんババロア風
8	水	めん	ミートスパゲティー、スープ(じゃがいも)、ごぼうとコーンのサラダ(ごま)、もも缶	牛乳、ピザトースト
9	木	パン	コーンクリームスープ、チキンのチーズ焼き、マカロニサラダ、洋ナシ缶	牛乳、おにぎり(鶏そぼろ)
10	金	ごはん	みそ汁(キャベツ・あげ)、鮭の照り焼き、おからサラダ、キウイフルーツ	牛乳、あんバターサンド
11	土	ごはん	みそ汁(なす・わかめ)、豚肉のすき焼き風煮物、チンゲン菜の昆布和え(もやし)、いちご	牛乳、バナナハードケーキ
12	日			
13	月	ごはん	みそ汁(鶏肉・もやし)、凍り豆腐のふわふわ煮、切干大根のサラダ、オレンジ	牛乳、スイートポテト
14	火	ごはん	みそ汁(かぼちゃ・ねぎ)、赤魚といんげんの煮つけ、ほうれん草とえのき茸のお浸し、りんご	麦茶、フルーチェ
15	水	ごはん	シーフードカレー、白菜のサラダ、フルーツポンチ	牛乳、カラフルカップ
16	木	パン	きのこのスープ、ミートローフ、キャベツのツナマヨネーズあえ、キウイフルーツ	牛乳、おやつ焼きうどん
17	金	ごはん	おかず汁、さばの塩焼き、ひじきと大豆の炒り煮、バナナ	牛乳、ドーナツ・ごま
18	土	ごはん	鶏肉の照り焼き丼、みそ汁(玉ねぎ・わかめ)、もやしと小松菜の塩ごまあえ、ヨーグルト	牛乳、芋もち
19	日			
20	月	ごはん	みそ汁(はくさい・厚揚げ)、とんちゃん焼き、きゅうりの華風サラダ、パン缶	牛乳、フルーツ白玉
21	火	ごはん	五目汁(鶏・さといも)、鮭のみそマヨネーズ焼き、アスパラサラダ(ウメ)、バナナ	牛乳、大学芋
22	水	めん	温そうめん、磯辺さつまいも、牛乳フルーツかんとん	牛乳、トースト(コーンマヨ)
23	木	パン	スープヌードル、オムレツのミートソースがけ、ブロッコリーのマヨネーズあえ、オレンジ	牛乳、おにぎり(さけ・ごま)
24	金	ごはん	豆腐みそ汁(なめこ・ねぎ)、たらのケチャップあんかけ、おくらとちくわの海苔あえ、キウイフルーツ	牛乳、ジャムサンド(いちご)
25	土	ごはん	コーンスープ(中華風)、マーボー豆腐丼、ほうれん草のナムル(コーン・ごま)、りんご	牛乳、人参カップケーキ
26	日			
27	月	ごはん	みそ汁(切干しだいこん・さといも)、鶏つくねのあんかけ、人参シリシリー、オレンジ	牛乳、お好み焼き
28	火	ごはん	豚汁(じゃが芋)、さばのカレー揚げ、キャベツの胡麻マヨネーズあえ、バナナ	牛乳、オレンジゼリー
29	水	ごはん	たけのこ御飯、けんちん汁(鶏肉)、厚揚げのみそ炒め、きゅうりとチーズの酢の物、黄桃缶	牛乳、白玉団子(豆腐)
30	木	パン	豆乳スープ(白菜・えのき)、ポークチャップ、パスタサラダ、キウイフルーツ	牛乳、さつま芋のかりんとう
31	金	ごはん	おかず汁、さけのポテトコンソメバター焼き、野菜炒め(豚肉・キャベツ)、りんご	牛乳、米粉蒸しパン・小豆

### 朝ごはんを食べよう

一日の食事の中でも最も大切な朝ごはん。忙しい中で朝からしっかり食べることは大変なことです。朝ごはんは「食育」の第一歩です。生活リズムを整えて、元気な一日のスタートを朝ごはんから始めましょう。

★朝ごはんでは体内時計を整える

○目覚ましスイッチ

体内時計は、朝の光の刺激で脳の中核時計を前進させ、朝ごはんでは臓器の末梢神経を前進させています。もし、朝ごはんを食べないと、臓器の抹消時計は動きだすことができず、目覚め感がなく、活動性が低く、時差ボケのような状態になります。朝ごはんは、目覚ましスイッチ。身体を目覚めさせ健康的な「朝方」を形成します。

朝の光で中枢時計が動く

朝ごはんでは抹消時計がうごく

