



にじのはし

日	曜	主食	副食	3時おやつ
1	日			
2	月	ごはん	豆腐と油揚げのみそ汁、えびと野菜のかき揚げ、ほうれん草のおかか和え、りんご	牛乳、かぼちゃケーキ
3	火		〈憲法記念日〉	
4	水		〈みどりの日〉	
5	木		〈こどもの日〉	
6	金	ごはん	けんちん汁、さけのちゃんちゃん焼き、きゅうりと人参の昆布あえ、パン缶	牛乳、ココアホットケーキ
7	土	ごはん	ホワイトシチューライス、コールスローサラダ、バナナ	牛乳、おやつホットドッグ
8	日			
9	月	ごはん	豚汁、厚焼き卵、おからサラダ、キウイフルーツ	牛乳、おやつ和風スパゲティ
10	火	ごはん	さつま芋と長ねぎのみそ汁、白身魚の磯辺焼き、きゅうりの華風サラダ、オレンジ	牛乳、黒糖蒸しパン
11	水	ごはん	たけのこ混ぜご飯、チンゲン菜とえのきのみそ汁、豆腐バーグ、ごぼうとコーンのサラダ、りんご	牛乳、大学芋
12	木	パン	きのこスープ、キャベツと豚肉の重ね蒸し、マカロニサラダ、もも缶	牛乳、鮭チーズおにぎり
13	金	ごはん	切干大根と里芋のみそ汁、たらこのケチャップあんかけ、納豆あえ、バナナ	牛乳、プリン
14	土	ごはん	親子丼、もやしとわかめのみそ汁、キウイフルーツ	牛乳、コーンマヨトースト
15	日			
16	月	ごはん	なすとわかめのみそ汁、厚揚げとじゃが芋のそぼろ煮、白菜ののりあえ、オレンジ	牛乳、バナナスティックパン
17	火	ごはん	大根となめこのみそ汁、白身魚のフライ、ほうれん草のナムル、りんご	牛乳、みたらし団子
18	水	ごはん	カレーライス、きゅうりとコーンのサラダ、フルーツポンチ	牛乳、チーズラスク
19	木	パン	豆乳スープ、肉団子の揚げ煮、キャベツとツナのマヨネーズあえ、バナナ	牛乳、桃のゼリー
20	金	ごはん	キャベツとコーンのみそ汁、赤魚とごぼうの煮つけ、いんげんのごまあえ、キウイフルーツ	牛乳、どら焼き
21	土	ごはん	豚丼、小松菜と油揚げのみそ汁、オレンジ	牛乳、ジャムサンド
22	日			
23	月	ごはん	豚肉と白菜のみそ汁、焼きがんとどきのあんかけ、梅サラダ、りんご	牛乳、さつま芋のガレット
24	火	ごはん	五目汁、さばと玉ねぎのみそ煮、じゃが芋のきんぴら、みかん缶	牛乳、豆乳もち
25	水	めん	塩昆布おにぎり、きのこカレーうどん、バナナヨーグルト	牛乳、フルーツサンド
26	木	パン	コーンスープ、スパニッシュオムレツ、ブロッコリーのマヨネーズあえ、キウイフルーツ	牛乳、ハリハリおにぎり
27	金	ごはん	かぼちゃとごぼうのみそ汁、カレイの天ぷら、ほうれん草の菜種和え、オレンジ	麦茶、フルーチェ
28	土	ごはん	ハヤシライス、キャベツのベーコンドレッシング、りんご	牛乳、フレンチトースト
29	日			
30	月	ごはん	じゃが芋と玉ねぎのみそ汁、豚肉のすき焼き風煮物、きゅうりとチーズの酢の物、洋なし缶	牛乳、豆腐団子
31	火	ごはん	おかず汁、鮭の照り焼き、白菜と油揚げの煮浸し、バナナ	牛乳、あげいも

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

