



令和7年6月喜羅夢給食だより



月	火	水	木	金	土
2 冷やし中華	3 三色丼 味噌汁	4 ☆クッキングメニュー ミンチカレー	5 ごはん 豚肉の生姜焼き 中華スープ	6 ごはん チキンチャップ 野菜スープ	7
9 冷やしそば	10 ごはん 豚肉の味噌炒め 中華スープ	11 ☆クッキングメニュー カレーうどん	12 ピザトースト	13 炊き込みご飯 差かなフライ	14 おたのしみ
16 冷やしうどん	17 カツ丼 味噌汁	18 ☆クッキングメニュー カルボライズ サラダ	19 ごはん 魚の南蛮漬け 味噌汁	20 ごはん オムレツ わかめスープ	21
23 チャーハン コロッケ 野菜スープ	24 元気丼 味噌汁	25 ☆クッキングメニュー ハヤシライス サラダ	26 サンドイッチ	27 お好み焼き	28
30 五目そうめん					

※気温の変動や食材の仕入れに合わせてメニューを変更・追加することがあります。

医食同源 ～健康的な生活の鍵～

医食同源（いしょくどうげん）とは、バランスの取れた美味しい食事を摂る事によって、病気の予防や治癒が可能であるという考え方です。

近年、がん、心筋梗塞、脳血管疾患、糖尿病、高血圧等の生活習慣病が健康問題となっています。その多くは食事に関連した外的要因によって発症します。

「主食・主菜・副菜を基本的に食事のバランスを」、「食塩や脂肪は控えめに」、「アルコール摂取や甘いジュースを控える」等、食生活の見直しをすることで予防に繋げることができます。

栄養バランスのとれた食事、適切なエネルギー摂取、運動による体重の管理等を意識して健康寿命を延ばしていきましょう！



調理師：佐藤