令和７年7月喜羅夢給食だより

月	火	水	木	金	土
	1 炊き込みご飯 豆腐の味噌かけ	2 ☆クッキングメニュー ミンチカレー サラダ	3 カルボナーラ サラダ	4 麻婆丼 サラダ	5
7 ビビンバ丼 味噌汁	8 ころそば 煮物	9 ☆クッキングメニュー キーマカレー サラダ	10 ごはん 唐揚げ 味噌汁	11 ミックスサンド	12 ☆クッキングメニュー ごはん 野菜炒め 味噌汁
14 ロコモコ丼 味噌汁	15 ころうどん 煮物	16 ☆クッキングメニュー クリームシチュー サラダ	17 ごはん ハンバーグ 野菜スープ	18 ホットドック	19
21	22 冷やし中華	23 ☆クッキングメニュー ハヤシライス サラダ	24 ピラフ サラダ わかめスープ	25 ごはん 魚のマリネ 味噌汁	26
28 麻婆丼 煮物 味噌汁	29 冷や麦 煮物	30 ☆クッキングメニュー 野菜カレー サラダ	31 天丼 味噌汁		

※気温の変動に合わせて食材やメニューを変更することがあります。

1日3食、決まった時間に規則正しく食事をすることで、体に必要な栄養素がきちんと補えるだけでなく、体のリズムを整える事にも繋がります。

特に朝食を摂ることは大切です。活動に必要なエネルギーを補い、その日一日を活動的に過ごすことができます。ご飯やパン等の糖質は脳のエネルギー源です。朝食を欠食してしまうと、脳にエネルギーがいかないだけでなく、体が飢餓状態になるため、昼食の吸収率が上がり、肥満の原因にもなってきます。

また、昼食から夕食までの時間が空きすぎると間食が増えてしまったり、夕食を食べすぎてしまい、カロリーオーバーになりがちです。さらに寝る2時間前の食事など、遅い時間の食事（間食）も肥満に繋がります。

早寝早起き、1日3食の食事を心掛け、規則正しい生活を送ることで、**心身の健康を維持していきましょう！**