

月	火	水	木	金	土
	1 ごはん 魚の南蛮漬け 栄養たっぷりコン畑 みそ汁 りんご 牛乳 やきいも	2 子どもの日のランチ まめご飯 ミートローフ シルバーサラダ レタスのスープ バナナ 牛乳 胡麻トースト	3 憲法記念日 	4 みどりの日 	5 子どもの日 
	7 ごはん 豚肉のカレーピカタ レタスとトマトの酢の物 みそ汁 りんご 牛乳 サケチャーハン	8 ごはん 鶏ささみのラビコットソース バイクドジャガ 白菜スープ りんご 牛乳 オレンジ・バナナ	9 カレーライス お豆とれんこんのサラダ バナナ 牛乳 豆腐入りドーナツ	10 ごはん さわらの照り焼き 甘酢キャベツ みそ汁 りんご 牛乳 時雨おにぎり	11 ごはん 鶏肉の白ネギソース レタスのドレッシングサラダ みそ汁 りんご 牛乳 あげぱん
14 ごはん 鮭の酒蒸し きゅうりとチーズの酢の物 みそ汁 りんご 牛乳 マカロニのきな粉和え	15 ピクニックランチ おにぎり からあげ 里芋のサラダ オニオンスープ バナナ 牛乳 ジャムサンド	16 ごはん チャプチェ 胡瓜スティック 中華風コーンスープ りんご 牛乳 にんじんごはんのおにぎり	17 ごはん 魚のごまだれ焼き はるさめの酢の物 すまし汁 りんご 牛乳 バナナケーキ	18 ごはん 豆腐のけんちん揚げ きゅうりのゆかり和え みそ汁 りんご 牛乳 ヨーグルト・クラッカー	19 チキンライス レタスのスープ りんご 牛乳 カスタードロール
21 ごはん 豆腐の肉あんかけ キャンディーチーズ みそ汁 りんご 牛乳 野菜ケーキ	22 ごはん 鮭のマヨネーズ焼き ひじきの煮物 みそ汁 りんご 牛乳 びわ・バナナ	23 ごはん 鶏肉のマーマレード煮 かぼちゃの和風サラダ トマトのスープ りんご 牛乳 あんこサンド	24 ごはん 豚肉とパプリカのさっぱり炒め マカロニサラダ 豆乳スープ りんご 牛乳 フライドポテト	25 ロールパン クリームシチュー ゆでウインナー オレンジ 牛乳 大豆ごはんのおにぎり	26 ごはん やきそば もやしスープ りんご 牛乳 ホワイトミルクパン
28 ごはん 鮭となめこのおろし煮 白菜の磯辺和え みそ汁 りんご 牛乳 練乳レモントースト	29 カレーピラフ シュシュサラダ マカロニスープ りんご 牛乳 牛乳 ゼリー・クラッカー	30 ごはん ホイコーロー ゆで玉子 えのきの中華スープ りんご 牛乳 レーズンの蒸しパン	31 ごはん 魚の胡麻焼きサクサク きゅうりとわかめの酢の物 みそ汁 りんご 牛乳 おにぎり		

新緑のまぶしい気持ちの良い季節になりました。ゴールデンウィークなどもあり、生活リズムが崩れやすくなります。体調の変化など、見守っていきましょう。

 「疲れ」解消の生活ポイント

- ①自然にふれあいましょう
五感を育てて、体力や我慢強さを育てます。
- ②早寝早起きをしましょう
続けると朝のイライラが解消し、自分から起きるようになります。
- ③朝ごはんを食べましょう
一日の活動エネルギー源です。朝食を抜いたエネルギー不足の状態だと、体が活動を制限しようとして「疲労感」をもたらします。
- ④多くの種類の食品を食べましょう
疲れにくい体をつくるもです。

 朝食にぴったり！野菜のお肉！
大豆ごはんのおにぎり

- 材料
米2合 水煮大豆 100g
ちりめんじゃこ大さじ2 三つ葉1/2束
薄口しょうゆ大さじ1 酒大さじ1
- ①米を洗い、調味料をいれて水を2合の所に合やす。
 - ②①に水煮大豆、ちりめんじゃこをいれて、炊く。
 - ③炊きあがったごはんに刻んだ三つ葉を混ぜて、握る。