

主食
ご飯付き 500円 おかずのみ 400円
エネルギー



	4月9日 (月)	4月10日 (火)	4月11日 (水)	4月12日 (木)	4月13日 (金)	4月14日 (土)
主食	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	
ご飯付き 500円 おかずのみ 400円	豚肉と厚揚げの オイスターソース炒め	鶏肉のソテー トマトソース	さばの竜田揚げ	タンドリーチキン	ハンバーグ きのこソース	
	えびつみれの中華煮	ポテトとコーンの バターソテー	ビーフソテー	ポテトサラダ	ミニ焼うどん	
	もやしときゅうりの和え物	チアシード入り フルーツゼリー	菜の花と 炒り卵の和え物	たけのこの味噌炒め	キャベツのフレンチ和え	
エネルギー	925 kcal (P)28.7 (F)35.2 塩分3.5	656 kcal (P)22.2 (F)14.2 塩分1.9	888 kcal (P)29.6 (F)35.1 塩分3.3	788 kcal (P)27.3 (F)26.6 塩分2.4	713 kcal (P)23.5 (F)19.6 塩分3.6	

	4月16日 (月)	4月17日 (火)	4月18日 (水)	4月19日 (木)	4月20日 (金)	4月21日 (土)
主食	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
ご飯付き 500円 おかずのみ 400円	ライスクロquette メンチカツ	鶏肉の照り焼き	たらの菜種焼き	豚肉の焼肉風炒め	ロールキャベツ	挽肉入り擬製豆腐
	フルーツサラダ	がんもとたけのこの 炊き合わせ	ミートボールのシチュー煮	かにシューマイ	ビーフカレーソテー	ポテトもち
	ピーマンと エリンギのソテー	きゅうりと わかめの酢の物	菜の花のお浸し	大根とハムのマリネ	ほうれん草の ピーナッツ和え	花野菜のサラダ
	チャプチェ	こしあん白玉	いんげんとウインナーの マスタードソテー	ブロッコリーの ツナマヨ和え	ささみの 梅しそ竜田揚げ	若鶏八幡巻・漬物
エネルギー	842 kcal (P)17.2 (F)28.3 塩分2.5	868 kcal (P)30.6 (F)16.0 塩分2.2	847 kcal (P)30.6 (F)26.7 塩分3.8	802 kcal (P)30.2 (F)24.7 塩分3.0	751 kcal (P)26.2 (F)18.7 塩分2.9	854 kcal (P)34.3 (F)26.7 塩分3.8

	4月23日 (月)	4月24日 (火)	4月25日 (水)	4月26日 (木)	4月27日 (金)	4月28日 (土)
主食	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	
ご飯付き 500円 おかずのみ 400円	サーモンフライ えびカツ	鶏肉のバジル焼き	回鍋肉	スコッチエッグ コーンコロquette	ピザ仕立てチキン	
	かんぴょうと しいたけの卵とじ	海藻サラダ	れんこんサルサ	ごぼうサラダ	スパゲティサラダ	
	切干大根の青じそ和え	スパゲティナポリタン	もやしと きくらげの和え物	アスパラと パプリカのソテー	小松菜のなめ茸和え	
エネルギー	799 kcal (P)29.2 (F)19.4 塩分3.4	754 kcal (P)25.4 (F)19.7 塩分1.7	920 kcal (P)26.6 (F)34.8 塩分3.8	809 kcal (P)21.9 (F)25.5 塩分2.4	800 kcal (P)25.2 (F)21.3 塩分1.5	

## 食TOPICS!

## 新生活! 朝食をしっかりと食べて元気に一日を過ごそう!



朝食を抜くとこんな事が...

なんとなくイライラする...  
勉強に集中できない...  
いつもより体が動かない...

その理由はズバリ  
**エネルギー不足!**

新入生の皆さん、ご入学おめでとうございます。  
そして2・3年生の皆さん、進級おめでとうございます。新たな気持ちで日々の生活を過ごしていきましょう!  
元気に過ごすために、きちんと朝食食べていますか? 朝食は体や頭を動かすエネルギー源です。  
近年では朝食を抜いている人が増えているそうです。この機会に朝の生活習慣を変えてみてはいかがでしょうか?

### エネルギーを作るには**ブドウ糖**が必要

エネルギーを作るためには、糖質に含まれる「**ブドウ糖**」が必要になります。  
特に、**脳ではブドウ糖でしかエネルギーが作れません**。そればかりか、体内に大量に貯蔵できずすぐに不足してしまいます。つまり、空腹な状態で起きた朝の脳はエネルギー欠乏状態! 朝食をしっかりと食べないと脳のエネルギーが不足し、集中力や記憶力、スポーツなどの持久力が低下してしまいます。

### 朝食は**ごはん**がオススメ!

エネルギーを作る「**ブドウ糖**」を多く含む食材は何でしょう?  
答えは、日本人の主食・**ごはん**!  
ごはんは粒食のため、ゆっくりと消化・吸収され、**血糖値をなだらかに上げて体内に長時間維持されます**。ごはんは脳や体にとって非常に安定した**ブドウ糖**の供給源なのです。少しでも早く起きて朝ごはんを食べる習慣をつけましょう!