

## 朝ごはんを食べよう

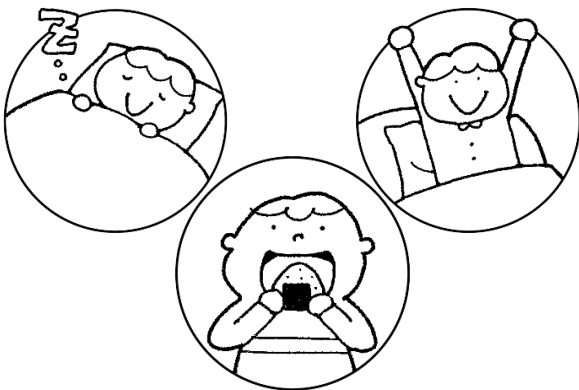
朝ごはんは、1日の元気の源です。朝ごはんを食べると、午前中に活動するための準備が整います。朝ごはんをぬくとエネルギー不足で、集中力が欠けたり、疲れやすくなったり、イライラしたりするなどの影響があります。毎日朝ごはんを欠かさずに食べましょう。

### 朝ごはんの効果



朝ごはんを食べることでエネルギーや栄養素が補給され、五感も刺激されて、体や脳が目覚めます。そして、寝ている間に低下した体温を上昇させます。また、よくかんで食べることで脳に刺激を与えて脳の働きが活発になるほか、胃に食べ物が送り込まれると腸が動き始めて、朝の排便を促します。

### 早寝・早起き・朝ごはん

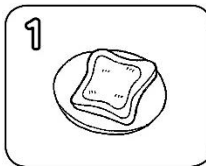


元気に1日を過ごすためには、早寝、早起きの習慣を身につけて、朝ごはんをしっかりとることが大切です。

睡眠不足にならないように、ネット・ゲーム・テレビなどは決められた時間を守りましょう。

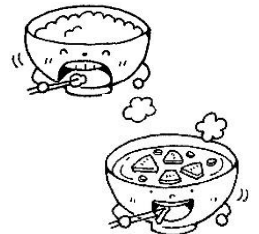
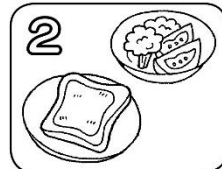
### 朝ごはんステップアップ 1・2・3

#### 主食

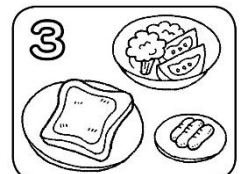


朝ごはんには主食だけを食べている人は、野菜や果物・肉・卵・乳製品などのおかずを追加して、少しずつステップアップしていきましょう。

#### 主食 + 1品



#### 主食 + 2品



スープやみそ汁などに、野菜などの具材をたくさん入れて食べるのもおすすめです。

月	火	水	木	金
1	2	3	4	5
ごはん 米	麦入りごはんのピビンパ丼 米、麦、豚肉、だけのこと、人参、きゅうり、もやし、ごま	みそラーメン ラーメン、コーン、豚肉、人参、長ねぎ、白菜、もやし、(ごま)	コッパン (背割り) パン	ウイナーピラフ 米、ウイナー、玉ねぎ、人参、コーン、いんげん、バター
大根とえのきのみそ汁 大根、えのき、豆腐	春雨スープ 春雨、ベーコン、小松菜、コーン、人参	ビッグ揚げきょうざ キャベツ、玉ねぎ、豚肉、鶏肉、小麦粉 (魚介エキス)	アルファベットスープ 玉ねぎ、いんげん、人参、ウイナー、マカロニ	コンソメスープ 人参、えのきだけ、キャベツ、ベーコン
★いわしのしょうが煮 いわし、(小麦)	牛乳	牛乳	ミートボール(ひとり2こ) 鶏肉、豚肉、玉ねぎ、小麦粉	七夕ゼリー メロン果汁、レモン果汁、豆乳
五目きんぴら 豚肉、ごぼう、人参、白滝、椎茸、ごま			★ツナサラダ ツナ、人参、キャベツ、枝豆、卵不使用マヨネーズ	牛乳
牛乳			牛乳 ツナサラダをパンにはさんでツナサンドにしてね♪	
8	9	10	11	12
ごはん 米	ごはん 米	わかめうどん うどん、豚肉、わかめ、だけのこと、大根、人参、ごぼう、こんにゃく	チーズパン パン	ごはん 米
豆腐となめこのみそ汁 豆腐、なめこ、白菜、長ねぎ	大根とわかめのみそ汁 豆腐、わかめ、大根	ほたてフライ(ひとり2こ) ほたて、小麦粉	じゃがいものポターージュ 豚肉、じゃがいも、玉ねぎ、人参、バター、牛乳、小麦粉	豚汁 豚肉、こんにゃく、ごぼう、大根、玉ねぎ、人参、長ねぎ、豆腐
さば塩焼き さば	肉じゃが 豚肉、じゃがいも、白滝、人参、玉ねぎ、いんげん	牛乳 	クリスピーチキン 鶏肉、小麦粉	厚焼きたまご 卵、(かつおぶしエキス)、(小麦)
切り干し大根の炒め煮 大根、人参、荳わかめ、油揚げ	牛乳	北海道より無償提供していただいた北海道産のほたてです。	イタリアンサラダ キャベツ、枝豆、人参、ハム、イタリアンドレッシング	なめたけあえ キャベツ、もやし、人参、なめたけ
牛乳			牛乳	牛乳
15	16	17	18	19
海の白 	ごはん 米 大根スープ 大根、きくらげ、コーン、長ねぎ、鶏肉、(小麦粉) ★チンジャオロース 豚肉、ピーマン、だけのこと、じゃがいも、人参、オイスターソース 牛乳 じゃがいも入りのチンジャオロースです。	スパゲッティミートソース スパゲッティ、豚肉、玉ねぎ、人参、ピーマン、大豆、バター、小麦粉 コールスローサラダ キャベツ、コーン、人参、コールスロードレッシング ジョアプレーン	黒糖パン パン オニオンスープ 玉ねぎ、人参、えのきだけ、ベーコン ★コロッケ じゃがいも、鶏肉、小麦粉 ハムサラダ ハム、キャベツ、きゅうり 牛乳	麦入りごはんのチキンカレー 米、麦、鶏肉、じゃがいも、玉ねぎ、人参、バター、脱脂粉乳、小麦粉 焼きプリンタルト 小麦粉、卵、乳 牛乳
22	23			
ごはん 米	麦入りごはんの肉みそ丼 米、麦、豚肉、キャベツ、玉ねぎ、人参			
キャベツと大根のみそ汁 キャベツ、大根、生揚げ	小松菜と油揚げのみそ汁 大根、小松菜、油揚げ			★7月の平均値★ エネルギー 642kcal たんぱく質 26.0g 脂質 19.7g ★今月の大樹産食材★ 豚肉、大根 今月から大樹産の清流だいが登場！オーランドファームさんより無償提供
さんまの煮つけ さんま	牛乳			
にんじんのごまみそあえ 人参、もやし、鶏肉、ごま				
牛乳				
食べ物は体の中での働きによって3つの色に分けられます。 黄：エネルギーのもとになる(米、パン、めん類、いも類、砂糖、油脂類など) 赤：体をつくるもとになる(肉、魚、卵、小魚、牛乳・乳製品、豆・豆製品、海藻など) 緑：体の調子を整えるもとになる(野菜、果物、きのこなど)	<p>7月7日は七夕</p> <p>七夕は牽牛(彦星)と織女(織姫)の2人が年に一度だけ7月7日の夜、天の川を渡って会うことを許されたという中国の伝説が始まりといわれています。この日は願い事を書いた短冊などを笹竹に飾ったり、七夕の行事食であるそうめんを食べたりします。</p>			

※材料は仕入れの都合により、一部変更となる場合がありますのでご了承ください。  
 ※加工品については、使用されている食品をすべて記載しきれないことがあります。  
 ※献立表の中に( )で記載されている食材は調味料として使用されているものです。

※献立名の前に★がついているものは新メニューです。