

栄養科だより

～生活リズムを食事から～



環境の変化によるストレスや不安から、気分がどんよりしてしまいがちな5月…
 そんなときこそ、**生活リズム**を整えることが大切です！
 生活リズムを整えるために、日々の食事は重要な役割を果たしています。

朝食をしっかり食べて1日のリズムを作りましょう！

朝ごはんは、午前中の活動のエネルギーとなるだけでなく、
1日の生活リズムを整えてくれる役割があります。
 朝ごはんが体内に入ることによって体は朝を感じ取り、気持ちの良い
 1日のスタートをきることができます。



夕食の時間帯も注意しましょう！

夕食の時間が遅くなると、次の日の朝、食欲がわきずらく
 なってしまいます。
 就寝する**2～3時間前**には食事を済ませてから、
 十分な睡眠をとりましょう。



主食だけの食事はちょっと待った



おにぎり、パン、うどん、らーめんの主食単品ではなく、プラス、
お肉、お魚、卵、大豆製品、野菜 も一緒に食べる習慣をつけましょう！



肉や野菜の栄養素が生活リズムを作ってくれる**ホルモンの材料**となります。

食事から生活リズムを整えて気分もスッキリ晴れやかに！

4月のメニュー紹介



鮮やかな料理を

4月26日
 桜えびのかきたま
 うどん
 辛子マヨネーズ和え
 ミルクプリン