

今月のピックアップ



朝食と五感の関係

朝食を食べるとき「今日のごはんは白いなあ」「今日のごはんも柔らかいかな」「おいしそう」など、いろいろなことを感じたり考えたり、またにおいをかいだり、そして味わったり。朝食をとることで、視覚・嗅覚など五感が働き、体がすっきりと目を覚めます。食卓での会話もとても重要です。

4月21日（火）のメニュー

- ごはん
- さわらのつけ焼き
- ぐる煮
- オレンジ
- 青菜とあげのみそ汁

※一部写真とは異なります。

旬（しゅん）の食材を積極的に食べましょう

日本の四季と四季折々の旬（しゅん）の食べ物は、体とおおいに関係しています。春には山菜などの苦い食べ物を食べて、陽気からくるのぼせを防ぎます。夏にはキュウリやウリ・スイカなど、水分の多い野菜や果物が体の熱をとってくれます。秋は、脂肪分の多いラッカセイ・クリなどの木の実や魚類で冬の寒さに備え、冬野菜は体を温めてくれるのです。



理想の朝ごはん

～主食・主菜・副菜をそろえよう～

【主食】
エネルギーのもと
ごはん・パンなど

【主菜】
からだをつくるもと
肉・魚・卵・牛乳など

【副菜】
からだの調子を整える
野菜・果物など

高知県郷土料理

<ぐる煮>

「ぐる」とは、集まり仲間とか一緒といった土佐の方言です。たくさんの野菜を集めて煮た料理であることから、この名前がつけられました。

旬の春野菜

【春キャベツ】
ビタミンCやカリウムなどが豊富に含まれています。水分が多いので、加熱はあまりせずサッと炒めて食べるのがおすすめです。

【新じゃがいも】

じゃがいものビタミンCやカリウムは、熱に強く体に吸収されやすいのが特徴です。秋に収穫されるものより小ぶりで皮が薄いので皮ごと食べることもでき、食物繊維を効率的に摂ることができます。



4月のこんだて



日	曜日	献立名	体内での働き				
			材料名				
			ちからのもと	体をつくるもと	調子を整える	その他	カロリー
14	火	鶏の唐揚げ ごはん	米、砂糖	鶏の唐揚げ ツナ、みそ	胡瓜、コーン 黄桃缶、白菜 ねぎ	醤油	401kcal
15	水	焼きそば	大きいぎょうざ ひとくちゼリー 玉ねぎとあげのみそ汁	焼きそば 油、ゼリー	豚肉 大きいぎょうざ 油揚げ、みそ	キャベツ、人参 ピーマン、玉ねぎ 焼きそばソース	393kcal
16	木	ハンバーグ バターロール	ポテトサラダ みかん 牛乳	パン、油 じゃが芋 マヨドレ	ハンバーグ 牛乳	胡瓜、人参 みかん缶	545kcal
17	金	エビカツ 竹の子ご飯	春キャベツの塩昆布和え りんご なすとわかめのみそ汁	砂糖、米、油	油揚げ、えびカツ 塩昆布、わかめ みそ	竹の子、人参 キャベツ、りんご缶 なす ウスターソース	398kcal
20	月	豚の生姜焼き ごはん	マカロニサラダ パイナップル 里芋とねぎのみそ汁	米、砂糖、油 マカロニ マヨドレ、里芋	豚肉、みそ	玉ねぎ、生姜 コーン、いんげん パイナップル缶、ねぎ	498kcal
21	火	さわらのつけ焼き ごはん	ぐる煮 オレンジ 青菜とあげのみそ汁	米、砂糖 さつま芋	さわら 油揚げ みそ	大根、人参 いんげん、オレンジ 小松菜	433kcal
22	水	焼肉炒め ごはん	海鮮しゅうまい 白桃 豆腐とわかめのみそ汁	米、砂糖、油	豚肉、海鮮しゅうまい 豆腐、わかめ みそ	キャベツ、玉ねぎ ピーマン、赤ピーマン 黄ピーマン、白桃缶	458kcal
23	木	和風ミートボール ごはん	もやし炒め ひとくちゼリー しめじとねぎのみそ汁	米、砂糖 片栗粉、油 ゼリー	肉団子、みそ	玉ねぎ、もやし 人参、ピーマン しめじ、ねぎ がらスープ	396kcal
24	金	カレーライス	ウインナー コーンサラダ りんご乳酸菌	じゃが芋 カレールウ 油、米、砂糖	豚肉、ウインナー りんご乳酸菌	人参、玉ねぎ コーン、キャベツ 胡瓜	613kcal
27	月	さばの煮付け ごはん	蒸し鶏とブロッコリーのソテー フルーチェ ふとわかめのみそ汁	米、砂糖、油 フルーチェ（いちご） 麩	さば、蒸し鶏 牛乳、わかめ みそ	生姜 ブロッコリー 玉ねぎ	461kcal
28	火	マーボー豆腐 ごはん	ナムル みかん えのきとにらの中華スープ	米、砂糖 片栗粉、ごま油 油	豆腐、豚肉 みそ	ねぎ、生姜 チンゲン菜、白菜、人参 みかん缶、えのき、にら	398kcal
29	水		昭和の日				
30	木	ポテトチキンロール ごはん	スパゲティソテー パイナップル なめこと大根の葉のみそ汁	米、油 スパゲティ	ポテトチキンロール みそ	ミックスベジタブル パイナップル缶、なめこ 大根の葉	404kcal

※ 材料の都合により献立を変更する場合があります。