

4月23日(火)	4月24日(水)	4月25日(木)	4月26日(金)	4月30日(火)
【牛乳】	【飲むヨーグルト】	【牛乳】	【牛乳】	【野菜ジュース】
★牛乳	★アシドミルクPLUS	★牛乳	★牛乳	きになる野菜 アップル&キャロット
【ごはん】	【中華丼】	【ごはん】	【ごぼうのピラフ】	【中華風かやくごはん】
金賞健康米	金賞健康米	金賞健康米	金賞健康米	金賞健康米
【鶏の唐揚げ】	豚モモ肉 焼き竹輪	【ふりかけ(やさい)】	ウィンナー にんじん	酒 みりん
とりモモ肉	◆ロールイカ	やさしいふりかけ(いろいろやさい)	玉葱	鶏ガラスープ缶
にんにく	はくさい	【だいこんのそぼろ煮】	マッシュルーム(水煮缶詰)	豚モモ肉
しょうが	玉葱	とりミンチ	ささがきごぼう	しょうが
こいくちしょうゆ	にんじん	しょうが	むきえだまめ	たけのこ缶
塩	干し椎茸	米油	米油	にんじん
酒	たけのこ缶	だいこん	白ワイン	干し椎茸
ごま油	チンゲン菜	さといも	うすくちしょうゆ	ごま油
かたくり粉	にんにく	あつあげ	チキンコンソメ	こいくちしょうゆ
米揚げ油	しょうが	にんじん	塩 こしょう	うすくちしょうゆ
【具だくさんみそ汁】	米油	さんどまめ	オリーブ油	ウスターソース
さといも	鳥がらだし	かつお昆布だし	【鶏肉のバーベキューソース】	さとう
玉葱	とりガラ	出汁昆布	とりモモ肉	こしょう
にんじん	チキンコンソメ	削り節	塩	出汁昆布
あつあげ	塩 こしょう	うすくちしょうゆ	酒	チンゲン菜
わかめ	うすくちしょうゆ	こいくちしょうゆ	にんにく	【揚げ餃子(米粉)】
こまつな	こいくちしょうゆ	さとう	しょうが	米粉餃子
だいこん	酒	酒	トマトケチャップ	米揚げ油
かつお昆布だし	みりん	みりん	こいくちしょうゆ	【わかめのスープ】
出汁昆布	さとう	かたくり粉	さとう	だいこん
削り節	ウスターソース	【フルーツヨーグルト】	醸造酢	干し椎茸
みそ	ごま油	りんご缶	【ビーフンとチンゲン菜のスープ】	とうふ
	かたくり粉	みかん缶	とりミンチ	こまつな
	【かぼちゃのサラダ】	黄桃缶	ビーフン	にんじん
	かぼちゃ	★ヨーグルト	たけのこ缶	わかめ
	にんじん		にんじん	鳥がらだし
	ホールコーン		干し椎茸	とりガラ
	さんどまめ		チンゲン菜	塩 こしょう
	大豆水煮		塩 こしょう	うすくちしょうゆ
	塩		酒 みりん	酒
	こしょう		とりガラ	みりん
	醸造酢		かたくり粉	かたくり粉
	さとう			ごま油
	ノンエッグマヨネーズ			
794kcal	659kcal	748kcal	814kcal	756kcal

はやね はやお
早寝・早起き
あさ
朝ごはん



もんだい おそね おそお すいみん
問題：遅寝・遅起きでも、睡眠がたくさんとれて
いれば大丈夫？

こたえ：×

わたしたちの体は体内時計(生体リズム)があり、脳
によって調節されています。このリズムは、朝に
日光を浴びたり、朝ご飯を食べることと深い関係
があります。朝ご飯を抜くと、リズムが狂い、
「腹痛・頭痛・だるさ」など、時差ボケと同じ
症状が出るのです。早寝・早起きして朝ご飯を
食べて、1日元気に過ごしましょう！