

週間予定献立表

令和7年4.5月



4月28日(月)	4月29日(火)	4月30日(水)	5月1日(木)	5月2日(金)	5月3日(土)
ごはん 味噌汁(麩、葱) 豚肉の生姜焼き 南瓜の煮つけ キャベツの塩昆布和え パイン缶	昭和の日 竹の子ご飯 味噌汁(豆麩、葱) ささみ大葉フライ 菜の花わさび和え バナナババロア	ごはん 味噌汁(芋) ほっけの煮付け 絹厚揚げそぼろあんかけ ほうれん草なめ茸和え イチゴゼリー	ら・せれな開設記念日 お祝いちらし寿司 すまし汁(花麩、葉大根) 茶碗蒸し ホウレン草の和え物 ロールケーキ	ごはん 味噌汁(高野豆腐、葱) かれいのおろしポン酢 ごぼうの甘辛炒め 菜の花と卵の和え物 マスカットゼリー	憲法記念日 野菜カレー コンソメスープ(白菜) 大根サラダ 福神漬け 洋梨缶
Kcal 576 蛋白質 18.5g 脂質 15.3g 炭水化物 90.0g 食塩 2.1g	Kcal 516 蛋白質 20.5g 脂質 10.7g 炭水化物 84.7g 食塩 2.6g	Kcal 528 蛋白質 24.2g 脂質 10.9g 炭水化物 86.2g 食塩 2.3g	Kcal 537 蛋白質 23.6g 脂質 12.1g 炭水化物 84.5g 食塩 1.9g	Kcal 509 蛋白質 26.6g 脂質 9.2g 炭水化物 81.5g 食塩 2.1g	Kcal 593 蛋白質 13.4g 脂質 20.4g 炭水化物 90.6g 食塩 3.0g



昭和の日とはもともと、昭和天皇の誕生日です。しかし、1989年に昭和天皇が崩御され、年号が昭和から平成へ変更になったことなど、さまざまな要因によって現在の天皇誕生日は別の日付となっています。その後「天皇誕生日」は「みどりの日」に名称が変更されたものの、国民の祝日に関する法律が改定され、2007年から4月29日は「昭和の日」という名称に変わり、新たに日本の祝日として制定されました。昭和時代は、長く苦しめた戦後を過ぎて、高度経済成長期を迎えたことにより、日本は大きく飛躍し、政治だけでなく人々の生活にも変化があった時代でもあります。そのため、「昭和」に特別な思いを持つ方も多く、昭和の日には、昭和という激動の時代を忘れないという意味もあるようです。

5月5日(月)	5月6日(火)	5月7日(水)	5月8日(木)	5月9日(金)	5月10日(土)
こどもの日 ゆかいご飯 味噌汁(キャベツ) チキン南蛮風 南瓜の甘露煮 もやしと胡瓜のサラダ ミルクデザート(バナナ)	振替休日 ごはん 味噌汁(高野豆腐、葱) 牛肉とピーマンのオイスター風味 かぶの白煮 ほうれん草酢醤油和え イチゴヨーグルト	ごはん 味噌汁(卵、葱) ほっけみりん焼き コロッケ 菜の花辛子和え 青リンゴゼリー	ごはん すまし汁(麩・葱) 豚肉の味噌炒め マカロニクリーム煮 大根梅風味和え フルーツカクテル	たぬきうどん キャベツとハムのサラダ パイン缶	ごはん 味噌汁(玉葱、揚げ) 鶏大根煮 ジャーマンポテト 茄子の生姜和え オレンジゼリー
Kcal 577 蛋白質 19.8g 脂質 16.4g 炭水化物 88.1g 食塩 3.3g	Kcal 597 蛋白質 19.1g 脂質 22.3g 炭水化物 78.8g 食塩 2.3g	Kcal 552 蛋白質 23.4g 脂質 11.8g 炭水化物 89.1g 食塩 2.5g	Kcal 570 蛋白質 18.0g 脂質 17.4g 炭水化物 83.4g 食塩 2.0g	Kcal 432 蛋白質 14.3g 脂質 7.3g 炭水化物 77.0g 食塩 3.8g	Kcal 578 蛋白質 20.3g 脂質 15.8g 炭水化物 88.1g 食塩 2.9g

五月病を食事で 予防しましょう



五月病を予防するためには、バランスの良い食事、休養、運動が大切です。水分も忘れずに摂りましょう。

①**ストレス対策の抗酸化食品**～特に「抗酸化作用」のある食材を意識して摂りましょう！人参、南瓜、トマト、ブロッコリーなどの緑黄色野菜、大葉などの香味野菜、果物に含まれます。

②**幸せホルモン「セロトニン」を促す**～セロトニンは神経伝達物質であり、精神を安定させる働きがあります。この脳内物質の分泌を促すためにお勧めは、「トリプトファン」必須アミノ酸の一種で、精神安定や睡眠を促しストレスを緩和する働きがあります。赤身肉や魚類、大豆製品、卵、ナッツ類に多く含まれます。「ビタミンB6」は、免疫力の強化やアミノ酸の代謝、神経を安定させる働きがあります。牛肉、サケなどの魚、さつまいも、にんにく、くるみ。

これらは意識して摂りたい栄養素ですが、何事もバランス良く摂り入れる事が大切です。普段から偏った食事ではなく、主食・主菜・副菜・汁物とバランスの良い食事を心掛けましょう。