2025年

ランチだより

今月のメニュー

7日（月）　星のハンバーグ

　この日は、七夕メニューです。
七夕は、織姫と彦星が年に一度だけ天の川で会える特別な日です。
そこで、七夕にちなんで星型のハンバーグや天の川をイメージした七夕ゼリーをつけました。
ランチでも、年に一度の特別なメニューなので是非楽しみにしていてください！

１０日（木）　アジの南蛮漬け

　揚げたアジと野菜を甘い南蛮酢に漬けました。
お酢に含まれる酢酸は、疲労回復効果があり汗をかいて疲れた体には嬉しいメニューです。暑い夏でもさっぱり食べられるので、しっかり食べて暑い夏を元気に過ごしましょう！

旬の野菜はなんだろう？

◎今月は…冬瓜（とうがん）

●冬瓜は名前に「冬」がつきますが、実は夏が旬の野菜です。冷暗所に置いておくことで、冬まで保存できることからその名前がつきました。
●冬瓜を選ぶときは、皮の緑色が濃く・重みのあるものを選びましょう。切ってある場合は、果肉が白く種がつまっているものが良いです。
●食物繊維・ビタミンＣ・カリウムなどが豊富に含まれています。

　冬瓜には熱や水に弱い栄養素が多く含まれているので、スープやカレーに入れたり煮物やそぼろあんかけにしたりと煮汁ごと食べるのがおすすめです。
　冬瓜は約95％が水分でできているので、暑くて食欲がない時に食べやすく水分補給にもなります。（7月1日（火）のランチに冬瓜汁が出ます！）

毎日朝ごはんを食べよう

みなさんは、毎日朝ごはんを食べていますか？
時間がなく朝ご飯を食べない人もいますが、朝ごはんは一日の中で一番大切な食事です。朝ごはんの大切さを知って、毎朝食べましょう！

朝ごはんチェック!!

□朝起きた時に食欲がある
□同じ時間に食べている
□毎日欠かさず食べている
□よく噛んで食べている
□余裕を持って食べる時間がある
□バランスの良いメニューを心がけている

いくつチェックできましたか？

✓が0～2個：自分の生活リズムや朝食の大切さを見直しましょう！
✓が3～5個：もう少し！毎日意識してみましょう！
全部✓がついた：素晴らしいです！この調子で続けましょう！

朝ごはんの役割

朝ご飯を食べることは、体が一日を元気に過ごす為のスイッチです。
そこで、体を起こす為に必要な朝ごはんの大きな役割を３つ紹介します。
朝ごはんを毎朝しっかり食べて、体のスイッチをオンにしましょう！

脳のスイッチ

パンやご飯に含まれている炭水化物は体の中でブドウ糖に分解され脳のエネルギー源になります。

体のスイッチ

朝ごはんを食べると寝ている間に下がった体温を上げ、栄養素やエネルギー源を補給することができます。

お腹のスイッチ

朝ごはんを食べると胃や腸が動きだすので"朝うんち"の習慣ができて健康な体を作る役割があります。

●毎朝体のスイッチをオンにして、毎日元気いっぱい過ごしましょう！●