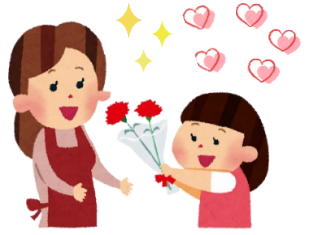


令和8年

5月

の給食だより



群馬県立障害者リハビリテーションセンター



〈今月のメニュー〉

- 5/7 昼食 こどもの日行事食
- 5/20 昼食 お誕生日祝膳
- 5/29 昼食 選択メニュー



【5/29選択メニュー】

下記の3種類からお選びいただけます。

- A: カツオの竜田揚げ
- B: 辛口カレー
- C: 牛皿

- 5/1 夕: 蒲焼、キムチ
- 5/2 昼: アジフライ
- 5/3 昼: エビチリ
チャーハン
- 5/11 昼: カレー味焼きそば
- 5/13 昼: とんこつラーメン
甘夏ゼリー
- 5/14 昼: 広島焼き

- 5/18 昼: シナモンロール
- 5/19 昼: キムチスパゲティ
- 5/20 昼: びわのパウンドケーキ
- 5/22 昼: ホタルイカのみそバターパスタ
- 5/28 昼: あんぱん
- 5/31 夕: タコ焼き



4月の選択メニュー



A: イカフライ



B: サイコロステーキ

C: 鮭の塩焼き



体内時計を整える

【朝の光で体内時計をリセットする】

起きたら、最初に太陽の光を浴びることで、体内時計(概日リズム)がリセットされます。光を浴びると、睡眠ホルモンの分泌が抑制され、精神の安定や活動的な日中行動に関わるホルモンが分泌されやすくなります。日中にたくさん出たホルモンが夜に再び睡眠ホルモンに変わるため、夜の良質な睡眠にもつながります。

【食事と腹時計の活用】

体内時計は胃腸にも存在し、食事によって刺激されます。朝食を摂ることで腹時計が目覚め、日中のエネルギー代謝や集中力を高めてくれます。また、ビタミンB群(豚肉、卵、納豆など)、マグネシウム(アーモンド、ひじき、バナナ)、トリプトファン(豆腐、チーズ、ナッツ類)の摂取も眠りや心の安定のサポートになります。

まとめ



①朝日を浴びる



②朝食を食べる

生活リズム
ができる

コラム

5/5は「子どもの日」、この日に食べる和菓子が”柏餅”です。あのなんとも言えない柏の葉の香りは、この季節の特別感があります。今回は、柏餅のプチ情報をお届けします。

■ 柏餅を食べる由来と歴史 ■

江戸時代に武家社会で広まった縁起物(エンギモノ)で、【子どもの健やかな成長】【家族の繁栄(ハネイ)】【健康や無病息災(ムビョウソクサイ)を願う】という意味を持つ、現代でも家族で楽しむ習慣が続いている伝統菓子です。

■ 葉っぱの食べ方と注意点 ■

柏の葉は食べずに剥がして餅を味わいます。葉は香りを付け保存性を高める役割で、食べられるようには加工されていないので注意です。

「東の柏餅、西の粽(チマキ)」

実は・・・関東ではおなじみの柏餅ですが、西日本では違うんです！西日本で食べる和菓子は”粽(チマキ)”です。粽は餅菓子を笹の葉で包んだもので、三角形に包まれたおこわのようなイメージがありますが、西日本では三角錐(サンカスイ)の形をした和菓子です。由来は、中国から当時の日本の都(奈良)に伝わり、【厄を祓(ハラ)う力がある】縁起物として伝統菓子となりました。

一度は、”粽”を味わってみたい！
今からどんな味かと想像すると・・・楽しみです。
それまでは、おなじみの関東の”柏餅”を堪能します。
食べたことある方がいましたら、ぜひ味を教えてください。



ご意見番

～4月のメニューの振り返り～

4月メニュー感動しました。食欲をそそるメニューが多くご飯が楽しかったです。クエストや要望が沢山かなえられて最高の月メニューでした。チャーハンミートよかったです。初めての味噌カツ良かったけどかかっている味噌が少なかったのが残念です。釜めし風最高でした。かた焼きそばは不人気でしたね。揚げパン良かったです。鶏めしは、トッピングしだいでより美味しそうにみえます。親子丼ばさばさして残念です。ローストビーフ丼見た目、味どちらも最高。初めてのナス深川丼、ナスがご飯にのっていたら尚良かったです。麦飯、みそパン美味しかったです。のり弁風は見た目、味とも評価高いと思います。(●'◡'●)

(ぎんが寮 ご利用者様より)



ローストビーフ丼