



# きゅうしょく 給食だより



れいわ ねん こうちそう  
令和8年 好地荘

・風が心地よく初夏を感じさせる季節となりましたが、朝晩と日中の気温差が大きい時期でもあります。このよ

うな場合は身体が気温の変化についていけなくなり、調子を崩してしまいます。脱ぎ着しやすい服装や、食事・睡眠

をしっかり摂るなどをして体調を整えていきましょう



## ◆筋力低下にならないために◆

・年齢を重ねるごとに筋力低下がみられることがあります。主な原因は筋肉量の減少や運動不足、栄養不足等が考えられます。最近疲れやすくなった、躓くようになった、少し動いただけでも息が上がるなどの様子が見られる場合は要注意です。普段から適度な運動とバランスの取れた食事等を摂り、少しでも筋肉量を増やすことに心掛けていきましょう。将来寝たきりなどにならないように今のうちから行動開始です！



食事



運動

## ◆旬の食べ物「そら豆」◆

・そら豆は植物性たんぱく質、ビタミンB群、食物繊維などが多く含まれています。効果として「疲労回復」や「便秘改善」などがあげられます。焼いたり、蒸したりすることで栄養を逃がさず摂ることができます。



## ◆今月の給食予定◆

・5月5日(火)端午の節句献立

・5月8日(金)福田パン

・5月12日(火)世界のご当地・インドネシア編

「ピサングレン(バナナのフリッター)」

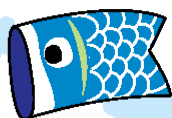
・5月18日(月)丼 セレクト A:天津飯 B:明太しらす丼

・5月26日(火)ハヤシライストッピングセレクト

A:とんかつ B:オムレツ

・5月28日(木)デザートセレクト

A:春巻きスイートポテト B:チョコババロア



## ◆こまめな水分補給をお願いします◆

・これからの時期は気温も高くなり、汗をかくことが多くなってきます。活動などで汗をかいたら水分補給はもちろんのこと、汗をかいていなくても自然と水分が身体から失われていくので、こまめな水分補給をお願いします。

