



朝、寒いときこそゆといを
をもって起きよう!!

日が暮れるのが驚くほど早くないました。12月21日は冬至で、一年で最も昼の時間が短い日です。これからの季節、朝起きるのがつらくなりますが、寒いときこそゆといを
もって起き、あたたかい朝食を食べて行きましょう。体温も高まり、からだも目覚めてきます。そのためには、前の晩に早く寝るということを心掛けたいですね。

Table with 7 columns (1日 to 5日) and 3 rows (朝食, 昼食, 夕食). Includes food items like 味噌汁, スライスパン, コーンフロスト, etc., and calorie counts.

Table with 7 columns (6日 to 12日) and 3 rows (朝食, 昼食, 夕食). Includes food items like 味噌汁, スライスパン, ビーフンソテー, etc., and calorie counts.

Table with 7 columns (13日 to 19日) and 3 rows (朝食, 昼食, 夕食). Includes food items like 味噌汁, スライスパン, 盛り合わせ, etc., and calorie counts.

Table with 7 columns (20日 to 25日) and 3 rows (朝食, 昼食, 夕食). Includes food items like 味噌汁, スライスパン, 越前卵巻, etc., and calorie counts.



生活習慣病予防の基本

- 1. 1日3食 とくに朝ごはんを食べよう
2. 好き嫌いをしないで、バランスよく食べよう
3. からだを動かそう

*仕入れの都合により献立を変更する場合がありますのでご了承ください。
*朝食には毎日牛乳が付きまます。*昼食がめん類の時には栄養価表示に御飯分は含まれていません。
*朝食の栄養価表示: 御飯220g・味噌汁1杯分が含まれています(エネルギー396Kcal)またはパン2枚(180g)・マーガリン(8g)・ジャム2個(30g)が含まれています。(エネルギー379Kcal)

長寿の秘密 日本型食生活

ご飯(主食)を中心に、旬の食材を使ったおかず(主菜...魚介類など、副菜...野菜・海藻など)を組み合わせると、栄養素や食品のバランスを自然にとることができます。味噌や豆腐などの大豆製品は、米と一緒に食べるとお互いのタンパク質の「質」が高められます。小麦と肉類は健康によく、長寿の要因の一つと考えられています。しかし、最近では、食の洋風化により、ご飯を食べる量が減っています。かわりに肉や油を使った料理が増え、脂肪のとり過ぎなどからおこる生活習慣病も年々増えてきています。主食をきちんと位置づけた日本の食事、世界でも健康食として注目されています。もう一度見直したいですね。

