

# いただきます



2026年5月号

## 5月



### 元気の基本! 早寝・早起き・朝ごはん

毎日(まいにち)を元気(げんき)に過ごすためには、食事(しょくじ)と睡眠(すいみん)をしっかり(しつかり)とることが基本(きほん)です。特に(とく)に1日(いちにち)の始まり(はじまり)の食事(しょくじ)である「朝ごはん」は、眠(ねむ)っていた脳(のう)と体(からだ)を目覚め(めざま)させ、活動(かつどう)を始める(はじめる)ためのエネルギー(エネルギー)になるとともに、規則(きそく)正しい(ただ)生活リズム(せいかつリズム)を整(ととの)えるなど、重要(じゅうよう)な役割(やくわり)を果た(はた)しています。



### 朝ごはんの効果

<p>やる気(やるき)や集中力(しゅうちゅうりき)が(が)高(たか)まる</p>	<p>イライラ(いらいら)しにく(し)くなる</p>	<p>運動能力(うんどうのうりょく)アッ(あ)ップ</p>	<p>便秘(べんぴ)を(を)予防(よぼう)する</p>	<p>生活リズム(せいかつリズム)が(が)整(ととの)う</p>
--	----------------------------	-------------------------------	-----------------------------	----------------------------------

### 栄養バランスも意識(いしき)しましょう



## 朝ごはんは一口(いっぴく)でも



**主食**

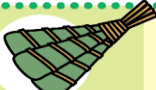
ごはん おにぎり  
パン


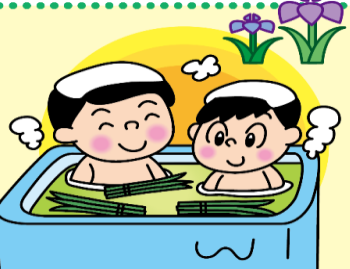
ごはんやパンは、いろいろな指示(し)をだす「脳(のう)」の大事(だいじ)な栄養源(えいようげん)。それにちょっとプラス(ぷらす)するだけでもいいので、まずは「食べぐせ」をつけよう! ~一口(いっぴく)からスタート~

**+ 果物**

**+ 牛乳・乳製品**

牛乳 ヨーグルト

**5/5**  別名「菖蒲の節句」ともいい、菖蒲湯に入って厄をはらい、かしわもちやちまきを食べて、男の子の健やかな成長と幸せを願います。中国から伝わった厄よけの行事がもとになり、「菖蒲」が「尚武・勝負」に通じることから、江戸時代に男の子の節句となりました。

**端午の節句**  

月	火	水	木	金
 <p>お休みの日も 朝 早めにおきて、<b>☀</b>の光をあびよう！ 体にスイッチが入りますよ。</p>			 <p>おきて～</p>	<p>1日 <b>中岬トレイ</b></p> <p>ごはん みそ汁 ポークチャップ ささみ和え 牛乳</p> <p>豆腐玉ねぎほうれん草ねぎ豚肉 しめじささみもやし人参きゅうり Ⓢ549kcal Ⓣ20.8g Ⓤ16.1g</p>
4日	5日	6日	7日	8日
<p><b>ゴールデンウィーク</b></p>			<p>パン </p> <p>スープ メンチカツ マカロニサラダ 牛乳</p> <p>鶏肉豆腐しめじもやし マカロニキャベツハムきゅうり Ⓢ528kcal Ⓣ23.1g Ⓤ26.9g</p>	<p>8日 <b>えり中なし</b></p> <p>マーボー丼 みそ汁 レモン和え 牛乳</p> <p>豚肉ねぎ豆腐ピーマンなすじゃがいもかつお節 わかめあげキャベツ人参ほうれん草レモン Ⓢ601kcal Ⓣ22.3g Ⓤ17.9g</p>
11日	12日 <b>小庶トレイ</b>	13日	14日	15日 <b>岬庶なし</b>
<p>ごはん みそ汁 肉じゃが 春雨サラダ 牛乳</p> <p>しめじあげキャベツ豚肉人参いも いんげん玉ねぎ春雨きゅうりハム Ⓢ639kcal Ⓣ27.7g Ⓤ22.2g</p>	<p>ラーメン 塩スープ ぎょうざ 牛乳</p> <p>チャーシュー人参ねぎ ほうれん草もやしメンマ Ⓢ689kcal Ⓣ26.1g Ⓤ18.2g</p>	<p>わかめごはん みそ汁 シューマイ もやし和え 牛乳</p> <p>大根わかめねぎツナもやし 人参きゅうりあげ Ⓢ575kcal Ⓣ21.2g Ⓤ14.4g</p>	<p>パン </p> <p>スープ ウインナー炒め オレンジゼリー 牛乳</p> <p>いも人参玉ねぎ豚肉ウインナー ピーマン Ⓢ575kcal Ⓣ21.2g Ⓤ14.4g</p>	<p>ごはん <b>岬庶なし</b> みそ汁 たらフライ ごまネーズポテト 牛乳</p> <p>厚揚げ人参玉ねぎきゅうり 人参いもねぎ <b>たら</b> Ⓢ575kcal Ⓣ21.2g Ⓤ14.4g</p>
18日	19日 <b>中岬トレイ</b>	20日	21日	22日
<p>ごはん 豚汁 さば味噌煮 おかか和え 牛乳</p> <p>豚肉豆腐白菜しめじごぼうねぎハム <b>さば</b>きゅうりキャベツ人参かつお節 Ⓢ575kcal Ⓣ21.2g Ⓤ14.4g</p>	<p>スパゲッティ ミートソース ブロッコリー和え 牛乳</p> <p>豚肉人参玉ねぎトマトブロッコリー いもコーンツナごましょうが Ⓢ575kcal Ⓣ21.2g Ⓤ14.4g</p>	<p>ハヤシライス さつまいもサラダ 牛乳 </p> <p>牛肉豚肉いも玉ねぎ人参舞茸バター さつまいも人参きゅうりハム Ⓢ575kcal Ⓣ21.2g Ⓤ14.4g</p>	<p>パン </p> <p>パンプキンポタージュ ナゲット ピリ辛和え 牛乳</p> <p>ベーコン玉ねぎ牛乳バターコンソメ もやし人参きゅうりほうれん草 Ⓢ575kcal Ⓣ21.2g Ⓤ14.4g</p>	<p>ごはん みそ汁 なす中華煮 切り干しサラダ 牛乳</p> <p>玉ねぎいもなす豚肉人参ねぎハム きゅうり切干大根レモン厚揚げ Ⓢ575kcal Ⓣ21.2g Ⓤ14.4g</p>
25日	26日 <b>小庶トレイ</b>	27日	28日	29日
<p>豚二郎丼 中華スープ 和風サラダ 牛乳</p> <p>豚肉人参玉ねぎ二郎ごま鶏肉ほうれん草 キャベツきゅうり切干大根豆腐ねぎ Ⓢ575kcal Ⓣ21.2g Ⓤ14.4g</p>	<p>うどん 五目汁 いなり寿司 パイン 牛乳</p> <p>うどん豚肉まるてん人参 舞茸ねぎわかめもち米玉ねぎ Ⓢ575kcal Ⓣ21.2g Ⓤ14.4g</p>	<p>ピラフ 豆腐のスープ ポテトサラダ 牛乳</p> <p>鶏肉玉ねぎしめじしいたけコーンバター 人参豆腐ほうれん草ねぎいもきゅうり Ⓢ575kcal Ⓣ21.2g Ⓤ14.4g</p>	<p>ナン バターチキンカレー 肉団子 3色和え 牛乳</p> <p>鶏肉ヨーグルト大豆人参玉ねぎ豚肉生クリーム バタートマトブロッコリーちくわハムコーン Ⓢ575kcal Ⓣ21.2g Ⓤ14.4g</p>	<p>ごはん みそ汁 鶏ごま照り焼き わかめ和え 牛乳</p> <p>大根人参豆腐ねぎ鶏肉ごまわかめ キャベツツナ人参 Ⓢ575kcal Ⓣ21.2g Ⓤ14.4g</p>