

4月



きゅうしょく

給食だより



令和6年 好地荘

はるかぜ とも しんねんど けんこう まいにち す じぶんじしん もくひょう き ねんかん
春風と共に新年度がスタートしました。健康な毎日を過ごすため、自分自身で目標を決めて1年間

じゅうじつ せいかつ
充実した生活をしていきましょう。



～おやつと食事のバランス～



・嗜好品(おやつ等)は、私たちに「気分転換」や「幸福感」を得られるものとなっていますが、一つ間違えると様々な病気が発症したり、悪化したりと体に害をもたらせるものとなっています。体重が増えたり、疲れやすくなったりしている方はおやつと食事のバランスが崩れていることが考えられます。もう一度、自身の食生活を見直してみましょう。おやつは1日200kcalを目安に摂取し、毎日の食事と運動も併せながら整えていきましょう。



1日200kcal
まで



まいにち
毎日の
食事



うんどう
運動



・4月5日(金)“カレートッピングセレクト”
A ポテトコロッケ B ハンバーグ

・4月9日(火)“世界のご当地メニュー”
～ガパオライス(タイ料理)～

・4月下旬 “お花見献立”

※2回目以降のセレクトメニューは週間献立表にてお知らせいたします



～給食のリクエストお待ちしております～

・今年度も様々な工夫をしながら、楽しめる給食を提供していきたいと思えます。皆さんのリクエストお待ちしております

