

4月

の給食だよ!

2020

制作者:久間田園美



冬の厳しい寒さも少しずつ和らぎ、春がやってきました。
少し肌寒い日がありますので、体調管理には気をつけましょう。

4月の主な行事・献立

3日 パンバイキング

15日 お誕生会
お赤飯 エビフライ

22日 凍結含侵食

B棟リクエスト

7日 にゅーめん
17日 山菜そば
21日 ちらし寿司
23日 スパゲッティー
ナポリタン

栄養コラム

3月27日にお花見弁当を提供しました。



睡眠とれていきますか?

睡眠をとる事で脳や体を休め、疲れを癒しています。寝つきが悪い・途中で目が覚める・朝早く目が覚めるといった症状は、睡眠不足をもたらします。睡眠不足が続くと、血圧が、上昇したり、糖質を代謝する能力が低下したりするため、心臓疾患や糖尿病などにつながる恐れがあります。

トリプトファン

リラックスする効果



ビタミンB6

睡眠・精神を安定させる

