

4月

の給食だよ!

2021



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

8日:パンバイキング



21日:お誕生御膳

(お赤飯・エビフライ)

シフォンケーキ

28日:凍結含浸食

(塩こうじ焼き・ジャガイモのそぼろ煮)

たくあん)

C棟リクエスト

- 味噌煮込みうどん
- 塩ラーメン
- オムライス
- スパゲティ+ポリタン
- サムゲタンスープ



3月26日にお花見弁当



睡眠と健康について

睡眠と効果

- ①体のつかれをとる
- ②起きている間に、活動している脳を休ませる
- ③様々なホルモンが分泌され、新陳代謝を促し
日中の疲れた心と体のメンテナンスを行う
- ④免疫力を高める

私たちは心と身体の健康を保つために睡眠がひつようです。

