

4月のお献立

山県グリーンポートデイケアセンター

	月	火	水	木	金	土
					1日	2日
昼食					赤飯 玉ねぎの味噌汁 選べるおかず 胡瓜の酢の物 りんごのコンポート	ごはん キャベツの味噌汁 鶏肉の照り焼き 南瓜のいとこ煮 ヨーグルト和え
間食					ワッフル レモンティー	小倉パン ほうじ茶
	4日	5日	6日	7日	8日	9日
昼食	肉うどん ごはん 茄子のソテー 黄桃缶	 お花見御膳 桜散らし・春の炊き合わせ 菜花の辛子和え・茶碗蒸し ブルーチェ	豚丼 大根の味噌汁 小松菜のナムル 黄桃缶	ごはん あさりの味噌汁 選べるおかず 大根の甘酢和え みかん缶	カレーライス ミートオムレツ マカロニサラダ フルーツポンチ	ごはん すまし汁 豆腐ハンバーグ インゲンの酢味噌和え 黄桃缶
間食	フルーツケーキ ミルクティー	シフォンケーキ カフェオレ	いちごゼリー	田舎まんじゅう 玄米茶	プリン	もみじまんじゅう ほうじ茶
	11日	12日	13日	14日	15日	16日
昼食	ごはん なめこ汁 選べるおかず 五目豆煮 パイン缶	ごはん コンソメスープ おろしハンバーグ キャベツサラダ バナナ	たぬきそば ゆかりごはん 炒り鶏 みかん缶	ごはん かき玉汁 豚焼き肉 ブロッコリーの辛子マヨネーズ和え 杏仁豆腐	 ごはん 豆腐の味噌汁 天ぷら盛り合わせ ほうれん草の錦糸和え フルーツカクテル	松花堂弁当 ごはん・あさりの味噌汁 鶏肉の生姜焼き 胡瓜の酢の物 南瓜の煮付け・オレンジ
間食	カスタードケーキ レモンティー	いちごのヨーグルト カルシウムウエハース	黒糖まんじゅう 玄米茶	ベビーシュー レモンティー	たい焼き ほうじ茶	どら焼き 玄米茶
	18日	19日	20日	21日	22日	23日
昼食	ねぎとろ丼 すまし汁 厚揚げの煮物 ブルーチェ	ごはん 吸い物 選べるおかず さつま芋のレモン煮 みかん缶	ハヤシライス コーンクリームフライ 南瓜のサラダ フルーツカクテル	ごはん 厚揚げの味噌汁 牛肉のしぐれ煮 大根の青じそ和え パイン缶	長崎ちゃんぽん ごはん 蒸し焼売 フルーツポンチ	ごはん 春雨スープ 麻婆豆腐 もやしナムル 黄桃缶
間食	小田巻 ほうじ茶	ミルクケーキ ミルクティー	ぶどうゼリー	カステラ 玄米茶	抹茶まんじゅう ほうじ茶	もなか 玄米茶
	25日	26日	27日	28日	29日	30日
昼食	味噌カツ丼 すまし汁 茄子の青じそ和え フルーツカクテル	ごはん さつま芋の味噌汁 味噌おでん いんげんのソテー ヨーグルト和え	たけのご飯 すまし汁 鱈の幽庵焼き 里芋煮付け パイン缶	山菜そば ごはん 金平蓮根 黄桃缶	ごはん わかめの味噌汁 タラの菜種焼き 茄子の揚げ煮 バナナ	ごはん えのきの味噌汁 干草蒸し 南瓜のいとこ煮 菜花のピーナツ和え
間食	ぶどうのヨーグルト カルシウムウエハース	ホットケーキ レモンティー	パウムクーハン ミルクティー	マドレーヌ カフェオレ	クリームコンフェ レモンティー	ドーナツ ミルクティー

平成28年

選べる おかず メニュー

1日 金曜日

- A：鯖のおろし煮
- B：豚の角煮

7日 木曜日

- A：鯖のつけ焼き
- B：鶏肉の梅焼き

11日 月曜日

- A：鶏唐揚げ
- B：スズキの香味焼き

19日 火曜日

- A：鯖の味噌煮
- B：筑前煮

献立の内容に変更がある場合がございますのでご了承ください。

アカハ話 その三十四 ~よい睡眠~

暖かい冬も終わり、春本番となりました。「春眠暁を覚えず」という言葉もあるように、ついつい気持ちよくて長く寝てしまいますね。今回は「睡眠」についてご紹介します。

【本当に春眠暁を覚えずなのか？】

春になると皮膚の表面血流量が増え、交感神経系が活発になり、日中の活動量が増えるという生理現象が起きやすくなります。その結果、疲労感やだるさが出やすく、夜はもちろん、昼間も強い眠気に襲われることが増えるそうです。また、新年度になり生活環境にもいろいろ変化がある時期なので、寝つきが悪くなったり、熟睡できなかつたりして、目覚ましが鳴っても「暁を覚えず」ということになりがちです。

【睡眠の役割】

- ・脳の疲労回復
- ・昼間に消耗した細胞の修正、再生
- ・ウィルスなどの体内侵入を防ぐ力を高める
- ・昼間に得た情報を脳に記憶する

【よい睡眠をとるポイント】

- ・食事は寝る2時間前までに
- ・食事のすぐ後は胃や腸が活発に働いているのでなかなか寝つきにくく、胃に食べ物が残っていると胃腸に負担がかかって、眠りが浅くなってしまいます。
- ・寝る前にカフェインを飲まない
- ・寝る前にカフェインと摂ると脳が興奮状態になります。
- ・コーヒーや紅茶、緑茶などのカフェインを含む飲み物は寝る4時間前までにした方がよいです。
- ・電気を消す
- ・光が明るすぎると体が活動状態になるので眠気がなくなってしまい熟睡することが難しくなります。寝る直前にテレビや携帯の画面を見るのは避けましょう。

☆お知らせ☆

- 5日(火)・・・お花見御膳
- 15日(金)・・・屋台の揚げたて天ぷら