



3月の行事食



お雛様メニュー

- ・海老のせちらし
- ・清まし汁
- ・銀杏入り茶碗蒸し
- ・三色ゼリー
- ・おやつ
- ・三色ケーキ

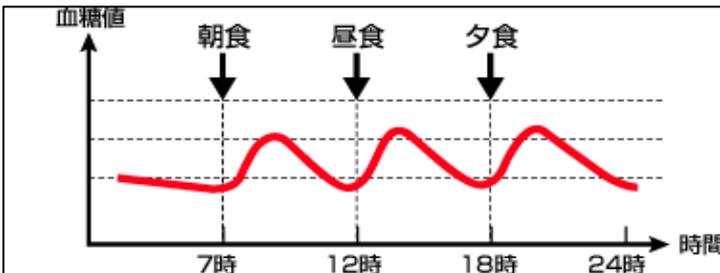


朝ごはんを食べよう

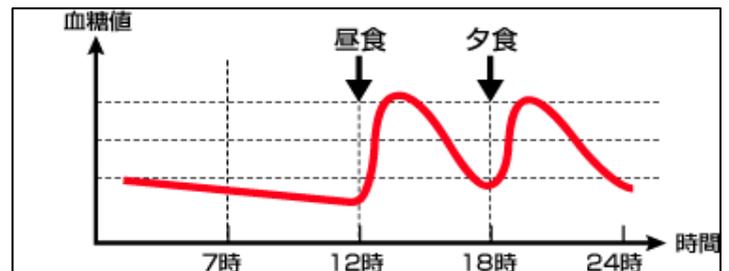


朝ごはんをしっかりと食べていますか？

朝食を食べないと、昼食時の血糖値が急激に上がってしまいます。
少量でも朝食を食べる習慣をつけましょう。



一日3回きちんと食事をとった時の血糖値



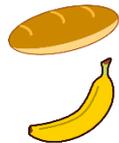
朝食を抜いた時の血糖値

朝食をきちんと食べるためには

朝、時間が無い人

- ・手軽に食べられる物を

(例：バナナ・スープ・パンなど)



朝、食欲がない人

- ・夕食に重たい物（揚げ物など）をさけ
食べすぎないように



起きてすぐ食べられない人

- ・時間をずらして手軽に食べられる物を
- (例：おにぎり・サンドイッチなど)



4月の行事予定

- 5日 デイお花見会
- 14日 デイお誕生日会
- 16日 おやつ（イースター）
- 23日 ご当地銘菓

その他手作りおやつ（ゼリープリン）を予定しています。