



# 給食だより

令和8年4月発行 No.25  
社会福祉法人 名寄市社会福祉事業団



だんだんと暖かくなり、過ごしやすい季節になってきました。4月から新生活が始まり、疲れが出やすい時期でもあります。そこで、1日を元気に過ごすために朝ごはんをしっかりと食べましょう。

## 1日のスタートは朝食か

### ◎朝の目覚めスイッチとなる

睡眠中に低下した体温を上昇させ、脳や体を目覚めさせる。  
健康的な生活リズムを作るうえでも大切な役割。

### ◎エネルギー源となる

眠っている間に使われたエネルギーと、午前中に活動するためのエネルギーを補う。



朝から集中力◎  
1日を活動的にいきいきと過ごせる



「朝食を毎日食べるのは難しい」と感じる方も…

### ステップ1

ヨーグルトやバナナ、おにぎりなど手軽に食べられるものから始める

### ステップ2

おにぎりと味噌汁、パンとスープなど組み合わせて品数を増やす

### ステップ3

目玉焼きなどの簡単な主菜、サラダやお浸しといった副菜、汁物を揃え、バランスの良い食事を心掛ける

## 春が旬の食材

春野菜は冬の寒さを乗り越えて育つため、栄養価が高い傾向にあります。ぜひ毎日の食事に取り入れたいですね。そこで、今回は美味しい春野菜の見分け方について紹介します。



### アスパラ

- ・全体に緑色が濃く、太さが均一なもの
- ・穂先はピンとしていてしっかりしているもの



### 春キャベツ

- ・芯の切り口が小さく、巻きの緩いもの
- ・葉が鮮やかなグリーンでツヤとハリがあるもの



### 新たまねぎ

- ・表面にツヤがあり、ずっしりと重いもの
- ・皮全体が固く、引き締まっているもの

無理をせず、  
少しずつ習慣にすることが大切です。

