



ライフモア NOW 2024年4月10日



行事のお知らせと4月5月・報告3月後半から

5月

端午の節句の祝い膳
五月五日

握りずし
(鮪 海老 サーモン 穴子 厚焼卵)

清汁
独活と胡瓜の和え物
茶碗蒸し
果物

おやつ 和菓子
練り切り 柏餅

その他行事

4月24日

誕生会

赤飯と誕生日ケーキでお祝い

4月29日 昭和の日

懐かしごはん



5月2日 季節の味

筍ごはんを春を感じる

5月9日 母の日 お母さんに感謝

オムライスとアイスクリームの予定

桜餅クッキングを予定



3月4月食事報告：4月1日からお花見ドライブを楽しみ、4月5日はお花見御膳でお腹いっぱい！

お花見御膳



4 / 5



桜

さくらごどり



3 / 20

お彼岸

ぼた餅

ぼた餅風ゼリー



3/27

誕生会 おやつ

チョコレートケーキ
& アイスクリーム



新生活や新年度のスタートが多い春。この時期は日によって寒暖差が大きく、気温・環境の変化に順応できずに、体内時計が乱れている方も多いのではないのでしょうか？体内時計が乱れると、時差ボケのような状態になります。体内時計を正常に保つためには、「食事」「運動」「睡眠」で身体のリズムを整えることが大切です。

朝

- ① 決まった時間に起床する
- ② 朝日を浴びて体内時計をリセットする
- ③ 朝食を摂る



朝食をしっかり摂る！

朝食は、起床2時間以内に摂り食事は抜かないようにしましょう。体内時計をリセットする働きのある炭水化物や筋肉を維持増加させるものになる良質のたんぱく質を食事から摂ることがおすすめです。

