



# 栄養だより



2023年4月

4月になり生活環境が変化する方も多いかと思います。忙しさを理由に朝食を抜いてしまったり…なんてことはありませんか？朝食を食べると良いことがたくさんあります。新生活がスタートする今、朝食について見直してみてもいいのではないでしょうか。

## 朝食を食べよう！



### <朝食が大事なワケ>

#### ☆体温の上昇

睡眠中に下がってしまう体温を上昇させることができ、朝から活動できるようになります。



#### ☆仕事や勉強の集中力が上昇

脳のエネルギーになるブドウ糖をとることができます。朝ご飯を抜くことは脳のエネルギー源であるブドウ糖の不足につながり、集中力低下の原因になります。



#### ☆生活リズムを整える

朝食を摂ることで早寝早起きの習慣が付きやすく、規則正しい生活リズムの確立につながります。



## 特別メニュー毎日(平日)やっています。

※食事制限がなく、ご希望された方に1食あたり+100円(税別)でご提供しています。

## 月～金の昼食・夕食に提供中!!!※

～御品書き(一例)～



かき揚げ丼

穴子散らし寿司



牛丼

カツサンド



天ぷらうどん