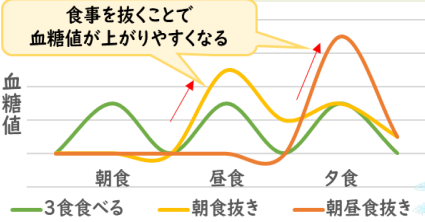


おやまだ給食だより

朝ごはん食べていますか？

2026年4月号

血糖値の上昇が緩やかになる



生活リズムを整える



生活習慣病や
肥満の予防



朝ごはんを食べることのメリット

便通を良くする



体温を上昇させる

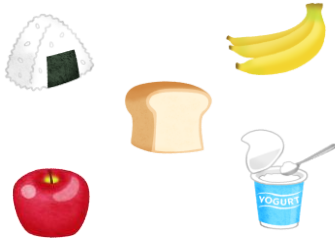


朝:昼:夜の理想的な食事量の比率は4:3:3です

朝ごはんをしっかり食べて一日の活力を付けましょう。「忙しくて食べる時間がない」や

「準備をするのが面倒」といった方はヨーグルトや果物など調理の手間がかからないものを選ぶのがオススメです

step1 まずは何か一つ
口にしてみましょう



現在朝食を食べていない方は、、

step2 もう一品プラスする



step3 炭水化物、たんぱく質
ビタミンを揃える



3月行事食紹介

御一日



ひな祭り



春分の日



4月の行事食

1日 御一日献立
23日 デイお楽しみ食
29日 昭和の日

栄養相談を受けてみませんか？

★外来患者様へ★

血糖値が気になる、血圧が高い、などでお困りではありませんか？お気軽に栄養相談にお越しください。管理栄養士が、できるだけわかりやすくお話しします。ご希望の方は担当医にご相談ください。

★入院患者様へ★

お食事のことでご相談があれば担当栄養士が伺いますので病棟スタッフに声をかけてください。