



# 4月通所だより



桜やチューリップなど、春の花々が咲き、いよいよ新年度のスタートとなります。平成30年度も楽しんで利用していただけるよう、いろいろなイベントを計画しております。みなさんが元気に登園されるのを職員一同お待ちしております。新年度もどうぞよろしくお願いいたします。



- 4日(水) 一日遠足(やぶさめの里)
- 7日(土) 通所開所日
- 14日(土) 通所開所日
- 18日(水) バイキング
- 21日(土) 通所開所日
- 23日(月) ケーキの日  
施設内散髪(ラッキー大喜)
- 25日(水) 施設内散髪(美容室こころ)
- 28日(土) 通所開所日
- 30日(月) 通所開所日



## 春眠暁を覚えず・・・～春の眠気を撃退する方法～

春になり気温が上がってくると、目が覚めてもなかなか布団から出られないという方も多いのではないのでしょうか。これには実は睡眠を司るメラトニンというホルモンが影響しています。メラトニンは暗さを感じることで睡眠へと誘導する働きがあり、冬の短い日照時間のパターンを春になっても体が覚えてしまっていると、メラトニンの分泌量が減らずに眠いままとなってしまいます。このリズムをリセットするには、朝一番で日光を浴びるのが良いとされています。カーテンを開けて朝日が入りやすくしたり、起きたらまず照明を点けて、室内を明るくしたりするだけでも効果があるそうです。ぜひお試しください。

## ～4月予定献立表～

平成30年 4月

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
ご飯 豚肉生姜焼 わかめ酢物 みそ汁 フルーツ	ご飯 魚の磯辺揚 五目豆 澄まし汁 フルーツ クッキー	ご飯 チキンカツ お浸し みそ汁 黒ゴマプリン せんべい	♪♪♪♪♪ 花見 ♪♪♪♪♪	親子丼 おかか和え みそ汁 フルーツ ピーチサト	ご飯 八宝菜 ｸﾗｸﾞ和え物 澄まし汁 フルーツ クッキー	ご飯 ブリ照焼き 和風酢の物 みそ汁 ピーチムス
8	9	10	11	12	13	14
ご飯 スパイシーチキン 豆腐塩炒め わかめスープ プリン	ご飯 鮭ｼﾞｬﾝｷﾝ焼 切干煮付け 澄まし汁 フルーツ クッキー	ご飯 豚キムチ 冷や奴 キャベツスープ フルーツ せんべい	ご飯 豚骨ラーメン 和風サラダ フルーツポンチ 手作りおやつ 白玉だんご	ご飯 鶏カレー焼 高野豆腐煮 澄まし汁 マンゴープリン ミニたい焼き	麦ご飯 カツカレー 野菜サラダ フルーツヨーグルト ホームパイ	ご飯 鶏チーズ焼 (トマトソース) 洋風サラダ コンソメスープ ゼリー
15	16	17	18	19	20	21
ご飯 コロッケ ツナ和え物 みそ汁 ヨーグルト ゆらり喫茶	ご飯 魚ｽﾞﾐﾝｼﾞ焼 豆苗サラダ 澄まし汁 フルーツ きなこ煎餅	ご飯 鶏香草焼 高野豆腐煮 澄まし汁 フルーツ フェワッフル	♪♪♪♪♪ バイキング ♪♪♪♪♪ せんべい	ご飯 鶏の唐揚げ 南瓜ｽﾞﾐﾝｼﾞ煮 みそ汁 フルーツ クッキー	山菜おこわ 魚の塩焼き 根菜の煮物 澄まし汁 フルーツ ミニ栗饅頭	ご飯 ハンバーグ 五目煮豆 豆腐スープ プリン
22	23	24	25	26	27	28
ご飯 豆腐五目炒 ツナ和え物 みそ汁 ゼリー	ご飯 鮭ﾏﾖﾈｰｽﾞ焼 切干煮物 澄まし汁 フルーツ ケーキ	ご飯 酢豚 中華ナムル キャベツスープ 杏仁豆腐 せんべい	ご飯・スープ セレクトメニュー ・グラタン ・エビフライ ツナ和え物 フルーツ クッキー	ご飯 白身フライ 胡麻和え みそ汁 苺プリン ピーチサト	ロールパン ミートｽﾊﾟﾞﾞﾞ 温野菜 わかめスープ フルーツ 手作りおやつ 林檎ケーキ	ご飯 スパイシーチキン 筑前煮 澄まし汁 フルーツ
29	30					
ご飯 アジフライ ポテトサラダ みそ汁 プリン	いなり寿司 肉うどん お浸し フルーツ クッキー					