

予定献立表

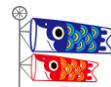
千葉県立佐原高等学校 定時制の課程
*牛乳は毎日つきます

日	曜	主食	主菜	副菜	汁物	デザート	エネルギー	タンパク質	脂肪	塩分
							(kcal)	(g)	(g)	(g)
1	月	そばろ丼		キャベツときゅうりの昆布和え	若竹汁	ミニかしわ餅	883	37.3	23.4	4.5
8	月	ごはん	鶏の塩から揚げ	・小松菜とエリンギの炒め ・ひじきの炒め煮	もやしのみそ汁		849	34.4	31.1	4.3
9	火	けんちんうどん		・ちくわの磯辺揚げ ・ほうれん草のなめ茸和え		★抹茶プリン	835	38.4	26.6	4.0*
10	水	ごはん	★豚肉の甘辛炒め	小松菜ともやしの辛子和え	なめこのみそ汁	オレンジ	846	36.4	28.5	4.3
11	木	ごはん	鮭のチーズパン粉焼き	ジャーマンポテト	キャベツとベーコンのスープ	キウイフルーツ	856	38.9	26.4	3.2
12	金	炒飯		春雨サラダ	わかめスープ		856	33.8	27.8	3.5
15	月	ごはん	★さばのねぎソース	・切り干し大根の煮物 ・さつまいものレモン煮	キャベツとにんじんのみそ汁		872	35.1	25.9	4.4
16	火	ごはん	酢豚	もやしときゅうりのナムル	中華風かき玉スープ	パイナップル	873	36.5	27.9	4.2
17	水	チキンライス		ほうれん草のサラダ	あさりとキャベツのスープ	コーヒーゼリー	840	30.5	23.8	3.5
18	木	ごはん	メンチカツ	もやしのカレーソテー	豆腐と小松菜のみそ汁	グレープフルーツ	881	36.2	29.9	3.4
19	金	焼肉丼		切り干し大根の中華和え	五目スープ		856	31.3	25.3	3.4
22	月	ごはん	鶏の照り焼き	・煮びたし ・里芋のそばろ煮	にらと玉ねぎのみそ汁		850	39.7	28.1	4.1
23	火	ごはん	小松菜と厚揚げの中華炒め	・千草サラダ ★きゅうりの中華漬汁	中華風コーンスープ		864	32.0	30.6	3.6
24	水	親子カレー		小松菜とツナのサラダ		ヨーグルト	888	30.2	27.1	3.7
25	木	ごはん	たらのレモン風味	・三色ごま和え ・さつまいもの大学芋風	厚揚げとわかめのみそ汁		857	36.8	25.0	3.9
26	金	タンメン		揚げ餃子		こんにゃくフルーツポンチ	823	28.6	27.7	3.1*
29	月	ごはん	肉じゃが	もやしとかにかまのポン酢和え	豆腐とわかめのみそ汁	ゴールドキウイ	811	27.5	22.5	4.1
30	火	★たらこスパゲティ		ポテトサラダ	ほうれん草と卵のスープ		866	35.3	32.0	4.3
31	水	ごはん	牛肉とごぼうの炒め煮	ブロッコリーのじゃこ和え	大根と油揚げのみそ汁	バナナ	886	35.8	29.0	4.3

1日(月)は、5日の端午(たんご)の節句《こどもの日》にちなんで献立です。

端午の節句は、男子の節句とされ、身を守る鎧(よろい)や兜(かぶと)を飾り、こいのぼりを立てて男子の成長や立身出世(立身出世)を願ってお祝いをします。

かしわ餅は、端午の節句の供物(くもつ)として用いられます。かしわの葉は新芽が育つまで古い葉が落ちないことから、「子孫繁栄(しそんはんえい=家系が途切れない)」という縁起をかついでいると言われています。



平均値	857	34.5	27.3	3.9
基準値	820	30.0	25.1	3.0

*9日(火)、26日(金)の塩分は、麺類の汁を残した場合の値

給食だより

新年度が始まって1ヶ月がたちました。新しい環境や生活には慣れてきましたか?特に新入生はこれまでとがらっと生活が変わったため、そろそろ疲れが出てくる時期かもしれません。体調管理には十分気をつけましょう。



朝ご飯の大切さについて考えよう

朝ご飯は1日のスタートの食事であり、生活リズムを整えるために特に重要です。「起きてすぐは食べられない」「食べている時間がない」「ダイエットしている」などの理由で食べる習慣がないという人も、しっかり食べているという人も、改めて朝ご飯の大切さについて考えてみましょう。

朝ご飯を食べるとこんな効果があります

○脳が活発に働きます → 仕事や勉強の効率アップ

脳はエネルギーの消費量が多く、夜寝ている間にも消費しています。そのため、朝になる頃にはエネルギーを使い切った状態になっています。朝ご飯を食べると脳にエネルギーの補給ができるため、活発に働きます。

○体温が上がる → 体が目覚め代謝アップ

朝ご飯を食べることで、寝ている間に低下していた体温が上がって体が目覚めます。また、体温が上がると代謝も上がります。代謝が上がると食事などからの栄養素が余ることなく消費され、体に脂肪がつきにくくなります。

○腸が刺激される → 朝の排便の習慣がつく

朝ご飯を食べることで、食べ物から胃、腸へと進んでいきます。その刺激により排便がうながされ、便秘の解消につながります。



朝ご飯を食べないとどうなる?

- ・頭がぼーっとして仕事や勉強に集中できない
- ・落ち着きがなくなりイライラする
- ・運動しても力が出ない
- ・太りやすい体質になる などの影響が出ます。



どんなものを食べればいい?

★理想は主食・主菜・副菜がそろった朝ご飯です。

- ・主食…ご飯、パン、コーンフレーク、麺
- ・主菜…肉、魚、卵、大豆製品(豆腐など)を使ったおかず
- ・副菜…野菜・海藻・いも・きのこを使ったおかず
- (*汁物は具によって主菜や副菜にもなります)



★朝ご飯を食べる習慣のない人は、何か食べることから始めましょう。

はじめから完璧な朝ご飯を目指すのは大変なので、少しずつ充実させていきましょう。

ステップ1 まずは主食を食べる。

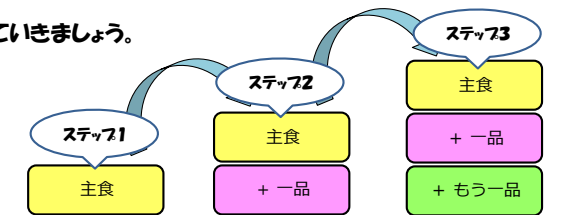
主食は、脳のエネルギーとなるブドウ糖を多く含んでいます。

ステップ2 たんぱく質源となる主菜か牛乳・乳製品を一品足す。

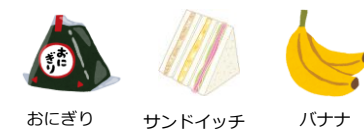
調理しなくてもそのまま食べられる納豆や卵もおすすです。

ステップ3 ビタミンの豊富な副菜か果物を一品足す。

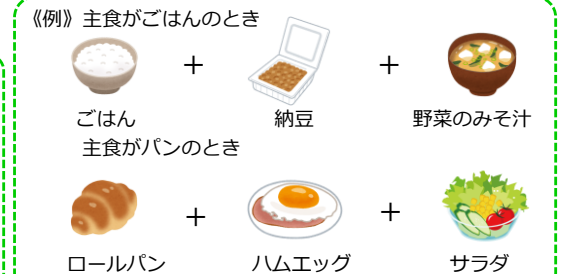
野菜ジュースや果汁100%のジュースは手軽に飲むことができます。



コンビニで買うとしたら・・・



などがおすすめです!



しっかり朝ご飯を食べるために・・・

- ・夜遅くまで飲食しない (夜遅い時間にお菓子などを食べてしまうと、翌朝お腹が空かず食欲がわかきません)
- ・時間に余裕をもって起きる (出かけるまでの時間がないと、朝ご飯を後回しにしてしまいがちです)
- ・前日のうちに朝ごはんの準備をしておく (食べるものをつくっておく、買っておく、考えておくなど)