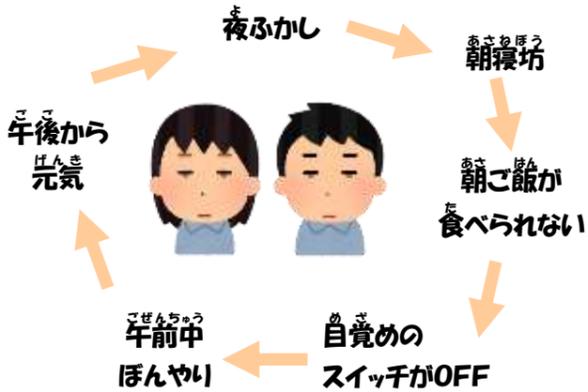


給食だより

令和6年 9月号
北海道兩電高等養護学校

朝ご飯を食べてやる気スイッチオン!!

好ましくない生活リズム



朝食無し=エネルギー不足

朝ごはんを食べずに学校や仕事に行くと、イライラしたり、集中力が出なくて、勉強や仕事はかたどらないことがあります。これは、脳のエネルギーが不足していることが原因です。



朝ご飯を食べると良いことたくさん!!



○頭がすっきり



○体温が上がり
元気に動ける



○リラックス

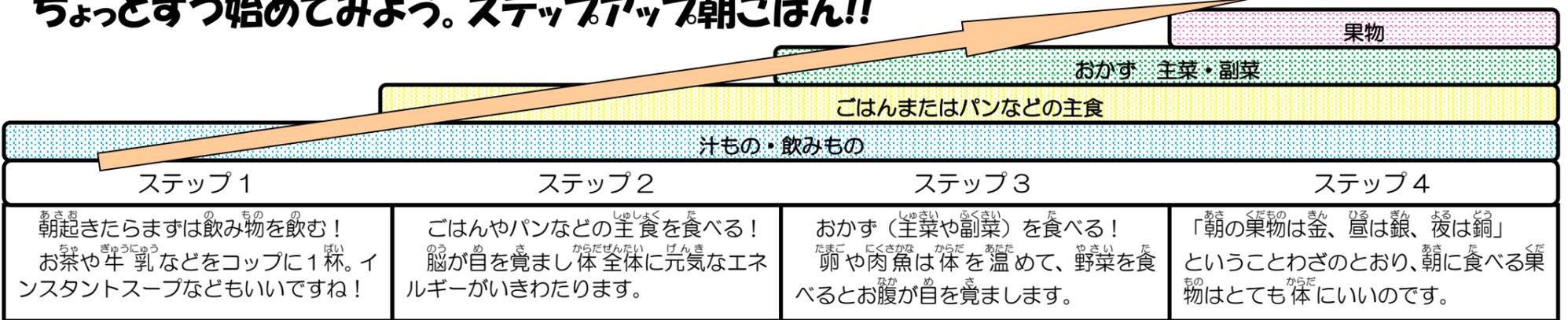


○ダイエット効果

- ・食器を並べる位置
- ・きれいな盛り付け
- ・配膳の役割分担 など



ちょっとずつ始めてみよう。ステップアップ朝ごはん!!



2日(月) 一日防災学校 ぼうさいしょくたいけん 防災食体験 ・備蓄食 ・バナナ ・水	3日(火) ・丸パン(くるみ会) ・ミネストローネ ・鮭のハーブパン粉焼き ・ほうれん草サラダ 739 kcal	4日(水) ・わかめごはん ・みそ汁 ・肉じゃが ・おなか和え 722 kcal	5日(木) ・ちゃんぽんうどん ・キャベツのごま味噌和え ・ヨーグルト 631 kcal	6日(金) ・ごはん ・みそ汁 ・大根と豚肉のピリ辛炒め ・白菜のツナ和え 712 kcal
9日(月) ・麻婆豆腐丼 ・みそ汁 ・お浸し ・スライスパン 813 kcal	10日(火) ・醤油ラーメン ・春巻き ・オレンジ 771 kcal	11日(水) ・あさりピラフ ・コンソメスープ ・ペッパーチキン ・切り干し大根サラダ 735 kcal	12日(木) ・豚キムチスパゲティ ・野菜のナムル ・豆乳プリンタルト 763 kcal	13日(金) ・ごはん ・ちゃんこ汁 ・厚揚げのそぼろ煮 ・のり和え 756 kcal
16日(月) 敬老の日	17日(火) ・ドッグパン(くるみ会) ・ミルクスープ ・鶏の照り焼き ・ごぼうサラダ 766 kcal	18日(水) ・ごはん ・みそ汁 ・ほっけのごま味噌焼き ・大根と豚バラの煮物 779 kcal	19日(木) ・味噌けんちんうどん ・ゆかり和え ・バナナ 778 kcal	20日(金) ・カレーライス ・辛子和え ・プリン 876 kcal
23日(月) 振替休日	24日(火) ・味噌ラーメン ・揚げ餃子 ・黄桃 809 kcal	25日(水) ・ツナマヨおにぎり ・みそ汁 ・焼き魚(ソイ醤油みりん) ・しらす和え 701 kcal	26日(木) ・ハムとほうれん草のトマトスパゲティ ・ひじきの和風サラダ ・ゼリー 742 kcal	27日(金) ・ハヤシライス ・ブロッコリーサラダ ・クレープ 973 kcal
30日(月) ・ごはん ・みそ汁 ・ミートボールのトマト煮込み ・カリフラワーのオーロラ和え 794 Kcal	<p>今月の栄養価(1ヶ月平均 / 目標値) カロリー(熱量) 770kcal / 820kcal たんぱく質 30.1g / 26.6~41.0g 脂質 25.5g / 18.2~27.3g 食塩 3.5g / 2.5g</p>			

学校ホームページに食育のページがあります。毎月の給食だよりや生徒の様子をのせたsyokustagram(ブログ)もありますので是非御覧ください。



www.uryuukoyo.hokkaido-c.ed.jp/?page_id=166

※使用食材や献立が変更になる場合があります。

今月の「縦割り給食」はお休みです。生徒の皆さん!現場実習頑張ってください!

