2023年

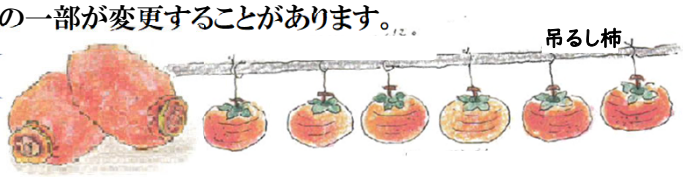
予定献立表

瀬田工業高等学校（定時制）

神農祭
〔大阪・道修町〕

日	曜日	献立名	熱量 Kcal
1	水	白身魚フライ　サラダ　焼き厚揚げ　ごはん　みそ汁　牛乳	879
2	木	文化祭行事　：【 パン2種類と牛乳】を提供	
6	月	五目釜めし　鯖レモン焼き　和え物　味噌汁　牛乳	877
7	火	牛肉コロッケ　サラダ　カレーソテー　ピり辛こん　ごはん　けんちん汁　牛乳	1052
8	水	おでん(5品)　磯辺揚げ　ふりかけ　ごはん　ミニきしめん　牛乳	804
9	木	南瓜フライ　サラダ　がんもと竹輪煮　ごはん　みそ汁　牛乳	894
10	金	ビーフシチュー　スパゲティサラダ　ごはん　ドレッシング和え　牛乳	922
13	月	イカフライ　サラダ　ポテトサラダ　チンゲンソテー　ごはん　スープ　牛乳	909
14	火	”粉もん大作戦”　ワンプレートで3種類の提供【お好み焼き・たこ焼き・焼きそば】 ミニおにぎり　高野含め煮　みそ汁　バナナ　牛乳	957
15	水	衣笠丼　かおり和え　栗コロッケ　豚汁　牛乳	917
16	木	中華ランチ【カニ玉甘酢　餃子　春巻き　肉団子煮付け】ごはん　スープ　牛乳	868
17	金	カレーうどん　磯辺揚げ　ごはん　ふりかけ　牛乳	1097
20	月	MIXフライ　サラダ　牛蒡サラダ　かぼちゃ煮　ごはん　みそ汁　牛乳	860
21	火	オムライス　ポン酢和え　クリームスープ　フルーツポンチ　牛乳	850
22	水	天ぷら丼　切り干し煮　清汁　ヨーグルト　牛乳	817
24	金	錦秋散らし寿司　かおり和え　がんも煮付け　そうめん汁　牛乳	955
27	月	鶏もも照り焼き　ふろふき大根　胡麻和え　ごはん　清汁　牛乳	849
28	火	海老カツ　サラダ　スパサラダ　酢味噌和え　ごはん　オニオンスープ　牛乳	857
29	水	さつま芋ごはん　アジフライ　浸し　粕汁　牛乳	853
30	木	こってりラーメン　蒸しシューマイ　小松菜浸し　ふりかけ　ごはん　牛乳	960

都合により献立の一部が変更することがあります。

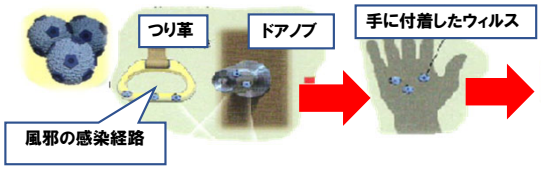


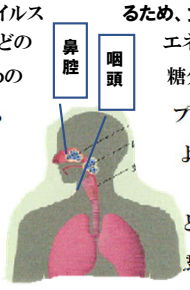
食事と健康の密接な関係

● 『風邪をひいたらやっぱり栄養！』

寝不足などで体力が落ちているときや、空気が乾燥した冬の時期には、風邪をひきやすくなります。風邪の原因の80～90%は、200種類以上いるとされる「風邪ウイルス」です。

多くの風邪は、鼻からのどの奥にかけての「上気道」に風邪ウイルスが感染し、炎症を引きおこすことで発症します。せきや鼻水、のどの痛み、発熱、頭痛などのつらい症状は、ウイルスを排除するための体内の免疫反応です。 風邪を完全になおす薬は、残念ながらありません。免疫反応の力でなおすしかないのです。





昔から，風邪をひくと「栄養とって！」といわれてきました。免疫反応を高めるには、安静、保湿、そして栄養が大切です。**免疫反応では、エネルギー、タンパク質、ビタミン、電解質、水分などが多く消費されるため、食事で補う必要があるのです。**

エネルギーの補給には、ご飯やパン、はちみつ、ジャムなどで糖分を摂取するのが望ましいです。食欲がわかない場合には、プリンやアイスクリーム、おかゆなどの流動食から糖分をとるように心がけます。

水分補給にはスポーツドリンクやジュース、野菜スープど、水分と同時にエネルギーや電解質、ビタミン摂取できるものがよいでしょう。

１日に１０００～１５００ミリリットルを目安に飲みましょう。