予定献立表

瀬田工業高等学校（定時制）

2023年

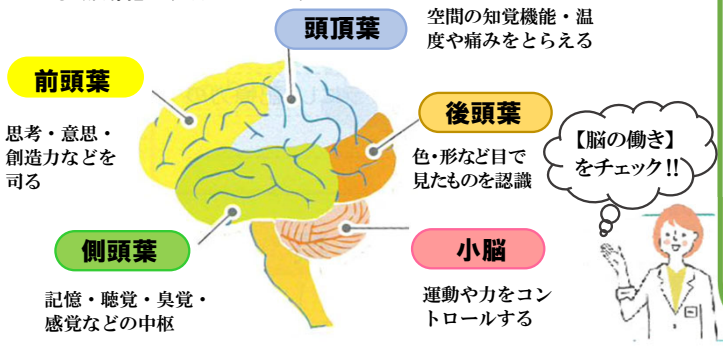
日	曜日	献立名	熱量 Kcal
1	金	ピーマン肉詰めフライ　サラダ　ポテトサラダ　のっぺい汁　ごはん　牛乳	808
4	月	炊き込みごはん　ミニおでん　コロッケ　みそ汁　牛乳	958
5	火	たぬきうどん　旨煮　出し巻き卵　ミニおにぎり　牛乳	1009
6	水	ハンバーグ　牛蒡サラダ　ゼリー　みそ汁　ごはん　牛乳	971
7	木	鶏もも竜田揚げ　ドレッシング和え　切り干し煮付け　みそ汁　ごはん　牛乳	882
8	金	ばら寿司＆3色押し寿司　味噌かけ　清汁　ジョア	738
11	月	ヒレカツカレー　サラダ　福神漬け　クリームコンフェ　牛乳	925
12	火	鶏大根焚き　ごま和え　卯の花炒り煮　清汁　ごはん　牛乳	759
13	水	五目チャーハン　春巻き　浸し　ミニラーメン　みかん　牛乳	889
14	木	白身魚フライ　サラダ　里芋と竹輪煮　粕汁　ごはん　牛乳	897
15	金	ハヤシライス　じゃがベーコン　りんごコンポート　福神漬け　牛乳	936
18	月	赤魚七味焼き　炊き合わせ　ゆず香和え　きしめん汁　ごはん　牛乳	762
19	火	中華丼　焼き厚揚げ　オイスター炒め　中華スープ　牛乳	788
20	水	MIXフライ　ドレッシング和え　土佐煮　はいからうどん　ごはん　牛乳	914
21	木	豚キムチ　マカロニサラダ　いとこ煮　ニラスープ　ごはん　牛乳	807
22	金	X'マスフェア【ローストチキン　グラタン　グラッセ　粉吹き芋　スパソテー】 ごはん　スープ　いちごクレープ　牛乳	988

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

● 『食事で脳活』… 脳の働きとは？

脳は、体の司令塔の役割を担っています。ものを考えたり・決めたりする思考のコントロール、歩く・走るといった運動のコントロール、呼吸などの生命活動のコントロールなど、脳の様々な場所で調整をしています。脳が衰えていくと、これらの働きが円滑に行われにくくなるため、健康のためにも「脳活」が大切なのです。



4つの習慣で「脳を活性化」

家族と楽しむ食事

食事は、家族と一緒に会話しながら楽しむのが脳には良いとされています。

脳がわくわくする趣味

わくわくすることは、脳にとっての栄養。興味のある趣味に挑戦するだけで、脳の様々な領域が活性化されます。

息が軽く弾む程度の運動

息がやや弾む程度の状態で30分ほどの軽い運動を、無理なく継続して行うのがおすすめです。

しっかりとした睡眠

睡眠不足になると、ストレスが増加したり、イライラや怒りっぽくなります。そのため、成人なら7～9時間程度、しっかりと眠ることが大切です。