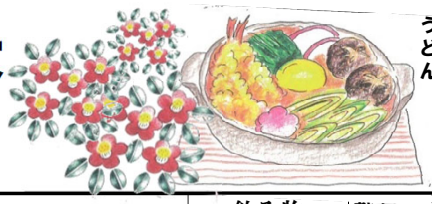
予定献立表

瀬田工業高等学校（定時制）



椿と鍋焼きうどん

日	曜日	献立名	飲み物	熱量 Kcal
1	木	たぬきうどん　旨煮　ミニおにぎり	牛乳orジョア	977
2	金	いわしフライ　サラダ　焼き厚揚げ　みそ汁　ごはん	牛乳orジョア	816
5	月	ハヤシライス　ドレッシング和え　ポテトサラダ　スープ	牛乳orジョア	890
6	火	生徒休業日		
7	水	MIXフライ　サラダ　マカロニサラダ　コンポート　みそ汁　ごはん	牛乳orジョア	980
8	木	五目釜めし　2色揚げ　胡麻和え　みそ汁	牛乳orジョア	867
9	金	町中華プレート【鶏南蛮:焼売:春巻き:野菜炒め】スープ　ごはん	牛乳orジョア	854
12	月	振替休日		
13	火	おでん　和え物　ふりかけ　豚汁　ごはん	牛乳orジョア	907
14	水	鶏もも竜田揚げ　サラダ　スパカレーソテー　みそ汁　ごはん	牛乳orジョア	901
15	木	ちゃんぽん麺　南瓜含め煮　ごはん　ふりかけ	牛乳orジョア	801
16	金	白身魚フライ　サラダ　卯の花煮　みそ汁　ごはん	牛乳orジョア	878
19	月	ツナそぼろ寿司　和え物　赤だし	牛乳orジョア	809
20	火	煮込みハンバーグ　大根サラダ　高野豆腐含め煮　みそ汁　ごはん	牛乳orジョア	829
21	水	筑前煮　餃子　和えもの　味噌汁　ごはん	牛乳orジョア	807
22	木	鯖レモン焼き　切り干し大根煮　ふりかけ　粕汁　ごはん	牛乳orジョア	886
23	金	天皇誕生日		
26	月	オムライス　ドレッシング和え　みたらし団子　コンソメスープ	牛乳orジョア	819
27	火	校外行事のため給食なし		
28	水	カレーうどん　キャベツかおり和え　おにぎり2種	牛乳orジョア	861
29	木	チヂミ　石垣揚げ　ふろふき大根　ミニラーメン　ごはん	牛乳orジョア	827

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

● 現代社会で起きている新しい栄養障害

戦後の栄養状態が悪かった時代には、栄養不足が問題となっていました。生命を維持、もしくは健康的な生活を送るために最低限必要な栄養素を、確保することが困難だったからです。ところが【**飽食の時代**】とも呼ばれる現代では、好きなものを好きなだけ食べられるようになったために個人差が大きくなり、その結果として栄養バランスの偏りなど、新たな問題があります。

● 旬の食材のよさを理解する

農業技術や食品の保存技術が進み、ほとんどの食材が、1年を通じて手に入るようになりました　。食べたい時に好きなものを食べられるのはよい面もあるのですが、一方では旬の食材がわかりにくいというデメリットもあります。旬の食材には、ビタミンやミネラルが豊富に含まれています。さらに、同じ季節を生きる私たちに、潤いや心の豊かさをもたらします。

● ビタミンとミネラル、食物繊維の不足が心配

現代では外食産業が盛んになり、いつでも気軽に外で食事ができるようになってきました。しかし、それが毎日続いては、野菜や海藻類、果物の摂取量が不足しがちになります。野菜や海藻類、果物がとれていないと、ビタミンやミネラル、食物繊維が不足すると体調を崩したり、生活習慣病を招いたりするほか、心の不安定にもつながります。

立春大吉

節分と豆まき

立春の前日に豆をまいて鬼やらいをするのは、冬の陰気（鬼）を追い出して春を呼ぶという意味があります。

暦の上ではこの日から春ですが、気温は一年で一番寒い頃、南に地方では春の花も少しずつ咲きはじめます。