# 予定献立表

瀬田工業高等学校（定時制）

| 日 | 曜日 | 献立名 | 飲み物 | 熱量 Kcal | |
|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 金 | 卒業記念プレート ： 創作スイーツ スープ ごはん<br>〖 ビーフカツ サラダ グラッセ ポテサラ スパカレー 〗 | 牛乳orジョア | 牛乳<br>1279 | ジョア<br>1232 |
| 4 | 月 | 鶏大根旨煮 南瓜と高野煮 浸し みそ汁 ごはん | 牛乳orジョア | 牛乳<br>831 | ジョア<br>784 |
| 5 | 火 | 休業日 | | | |
| 6 | 水 | | | | |
| 7 | 木 | | | | |
| 8 | 金 | 皿うどん シューマイ いも汁 おにぎり | 牛乳orジョア | 牛乳<br>860 | ジョア<br>813 |
| 11 | 月 | あじフライ サラダ 南瓜含め煮 みそ汁 ごはん | 牛乳orジョア | 牛乳<br>821 | ジョア<br>774 |
| 12 | 火 | 桜花ちらし寿司 野菜天ぷら 和えもの たこやきスープ | 牛乳orジョア | 牛乳<br>885 | ジョア<br>838 |
| 13 | 水 | MIXフライ サラダ 切り干し大根 みそ汁 ごはん | 牛乳orジョア | 牛乳<br>913 | ジョア<br>870 |
| 14 | 木 | 鶏照り焼き 和え物 若竹煮 みそ汁 ごはん | 牛乳orジョア | 牛乳<br>875 | ジョア<br>828 |
| 15 | 金 | かき揚げ丼 ツナじゃが ミニきしめん ゼリー | 牛乳orジョア | 牛乳<br>824 | ジョア<br>777 |
| 18 | 月 | クリームシチュウ サラダ バターロール バナナ スープ | 牛乳orジョア | 牛乳<br>835 | ジョア<br>788 |
| 19 | 火 | 鯖ネギ味噌焼き スパサラ じゃこピーマン みそ汁 ごはん | 牛乳orジョア | 牛乳<br>965 | ジョア<br>918 |
| 20 | 水 | 春分の日 | | | |
| 21 | 木 | きつねうどん 旨煮 おにぎり デザート | 牛乳orジョア | 牛乳<br>954 | ジョア<br>907 |
| 22 | 金 | 南瓜ひき肉フライ 出し巻き卵 もやし炒め みそ汁 ごはん | 牛乳orジョア | 牛乳<br>881 | ジョア<br>834 |

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

● 「食生活の乱れは心の乱れ？」

日常生活を送っていると、少なからずストレスを感じる場面があるかと思います。
ストレスがたまると、気分の落ち込み、疲れやすさなど様々な症状の原因になります。
そのため、運動をしたり睡眠を取ったりなど、人それぞれの方法でストレスを発散・軽減していますが、実は食事もその方法の一つです。
ストレスなどの情報を処理しているのが脳です。その脳を働かせているのは、食事から摂る栄養素。必要な栄養素を十分に摂取できない。乱れた食生活を送っていると、心の乱れにもつながってしまうのです。

● 食生活の乱れで陥りやすい問題点

〈 神経伝達物質の不足 〉
感情や気分を調節するためには、セロトニン、ドーパミン、ノルアドレナリンという神経伝達物質が必要です。これらは、体内で作られているため、原料となる栄養素などが摂取できていないと、上手く調節ができなくなってしまいます。

〈 不健康な心の状態 〉
ストレスなどからくる心の疲労の回復のため、食べ物から摂取した栄養素が神経伝達物質の生成に使われます。食生活が乱れると、必要な栄養素が摂取できずに、ストレスや疲労がたまったままとなり、心は不健康な状態が続いてしまいます。

● 食生活の改善で心を良い状態にする

毎日の健康的な食生活がメンタルヘルスにつながります。

朝食はしっかり取る

体が温まる料理も取る

栄養のバランスを心掛ける

## 4年生 卒業おめでとう

三月三日は別名「桃の節句」とも呼ばれます。その名の通り桃の花が咲くころの節句であることからこの名が付きました。
桃は古くから邪や鬼を祓う神聖な植物とされていました。日本神話にも、黄泉〈よみ〉の国から帰ってきたイザナギノミコトが、桃を投げて雷神たちを追い払うシーンがでてきます。
桃から生まれた桃太郎が鬼退治をするのも、桃にまつわる多くの神秘的な逸話が関係しているんですね。