

給食献立

平成22年

(3月1日～3月5日)

弁当年生

日	献立	弁当【年生】	熱量	蛋白質	脂質	カルシウム
1 (月)	卒業式		kcal	g	g	mg
2 (火)	御飯 舞茸ハンバーグ ポテトサラダ 味噌汁 果物 牛乳		875 kcal	33 g	33.8 g	330 mg
3 (水)	学年末試験		kcal	g	g	mg
4 (木)	学年末試験		kcal	g	g	mg
5 (金)	学年末試験		kcal	g	g	mg

(3月8日～3月12日)

弁当年生

日	献立	弁当【年生】	熱量	蛋白質	脂質	カルシウム
8 (月)	御飯 チキンロールカツ 豚生姜焼き風コロッケ ごぼうサラダ 味噌汁 果物 牛乳		760 kcal	32.7 g	33.1 g	318 mg
9 (火)	ツナマヨチャーハン 唐揚げ オクラのお浸し ワカメスープ 果物 牛乳		869 kcal	32.3 g	39.7 g	291 mg
10 (水)	ミートソース ワカメサラダ 果物 牛乳		837 kcal	29 g	25.9 g	317 mg
11 (木)	御飯 回鍋肉 もやし中華和え 果物 牛乳		722 kcal	26.4 g	22.9 g	317 mg
12 (金)	御飯 田舎煮 山菜スパ 果物 牛乳		857 kcal	28.4 g	26.9 g	322 mg

※ 材料等の都合によりメニューが変更になる場合がございます。その際はご了承下さい。

《給食だより》

エネルギーオーバーの「傾向と対策」

Q1. 眠い、食欲ない。朝食なんて食べたくない。

A. 1回でも欠食すると残り2食で必要な栄養素をとるのはかなり困難。朝食は頭の目覚めと働きをよくなり、便秘解消の効果もあります。パンやシリアル、ゆで卵、乳製品、ミニトマト、野菜ジュースなど簡単なものを用意しておくとう便利です。食欲のない人は前夜の食事を軽めにして。

Q2 ストレスを食事でいやしてしまう。

A. たくさん食べてもストレスは減りません。ストレスの原因をなくす、体を動かしてストレスを発散する、入浴や睡眠の時間を充実させてストレスをやわらげる、3食きちんと食べたり、ビタミンCの多い野菜や果物など抗ストレス性の食物をとってストレスに強い心身をつくる・・・できることから取り組んでみましょう。

Q3. つい、早食い・ドカ食いをしてしまう。

A. 食事を始めて15から20分たつと脳の満腹中枢が刺激されて食べるのを止める指令が出されます。早食いをするこの指令の前に食べ過ぎてしまいがち。ゆっくり食べるためには、かむ回数を数える、一口ごとに箸を置く、かたい食べ物を選ぶ、魚や肉は骨付きにして時間をかけて食べるなどの工夫をしてみましょう。