



4 月 献 立 表

定時制の給食～ここがいいところ!

- *セルフサービス式で、受け取って食べるだけ(調理師さんが盛り付けた品を取っていく)
- *栄養のバランスがとれている食事ができる(レストランやコンビニでまかなうよりかなりお得)
- *和食、洋食、中華など様々な食事を味わえる(ご当地メニュー、行事食などバラエティがある)
- *同じ時間に食事をする事で、生活習慣が整う(4校時までの学習活動、部活のエネルギー源になる)
- *調理師さんが色々工夫して作ってくれる有り難さ(毎日、作ったものをいただける感謝)

		8(水)	9(木)	10(金)
		入学式	着任式・始業式(給食1回)	身体測定等 対面式(給食1回)
			<ul style="list-style-type: none"> ・五目ずし ・根菜の照り煮 ・すまし汁 ・ぶどうゼリー ★お祝い献立 	<ul style="list-style-type: none"> ・鶏肉のトマト煮 ・マカロニサラダ ・白飯 ・スープ ★よいトマトの日
13(月)	14(火)	15(水)	16(木)	17(金)
個人面談旬間(短縮授業)前期リーダー研修会	1年胸部X線・心電図検査	内科検診 認証式		防犯教室(1年)尿検査①
<ul style="list-style-type: none"> ・回鍋肉 ・なすのナムル ・白飯 ・スープ 	<ul style="list-style-type: none"> ・山菜うどん ・野菜とちくわの天ぷら ・フルーツヨーグルト 	<ul style="list-style-type: none"> ・白身魚のバター醤油焼き ・厚揚げと野菜の煮物 ・白飯 ・みそ汁 	<ul style="list-style-type: none"> ・焼き豚チャーハン ・春巻き ・スープ 	<ul style="list-style-type: none"> ・鶏のから揚げ甘辛ダレ ・チンゲン菜のおかか和え ・白飯 ・みそ汁
20(月)	21(火)	22(水)	23(木)	24(金)
	歯科検診			
<ul style="list-style-type: none"> ・ビーフコロッケ ・炒り鶏 ・白飯 ・みそ汁 	<ul style="list-style-type: none"> ・みそ野菜ラーメン ・里芋のごまだれ ・オレンジゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> ・白身魚のムニエル ・ブロッコリーのソテー ・白飯 ・スープ 	<ul style="list-style-type: none"> ・炊き込みいかめし ・肉じゃが ・みそ汁 	<ul style="list-style-type: none"> ・煮込みハンバーグ ・コールスローサラダ ・白飯 ・スープ
27(月)	28(火)	29(水)	30(木)	
	新入生歓迎会(給食1回)			
<ul style="list-style-type: none"> ・マーメイドチキン ・小松菜のガーリック炒め ・白飯 ・スープ 	<ul style="list-style-type: none"> ・スパゲティナポリタン ・スタミナサラダ ・青りんごゼリー 		<ul style="list-style-type: none"> ・牛丼 ・厚沢部サラダ ・みそ汁 	

★牛乳は毎日つきます

～春の体調管理 自律神経のバランス～

春は、気象や環境の変化により、緊張感やストレスを感じることで、自律神経のバランスが乱れやすくなります。自律神経は、アクセル役の「交感神経」とブレーキ役の「副交感神経」があり、体の器官を調節するため24時間働き続けています。緊張感やストレスがあると「交感神経」が働き過ぎて、疲れ、だるさ、眠気など様々な不調がでてきます。自律神経を整えるためにできることは、①食事は1日3回で体内リズムよく! ②適度な運動で幸せホルモンのセロトニンを増やす! ③睡眠をしっかりとして、脳と体を回復! 生活の基本が大事なのです。

～4月の旬の食べもの～

- ・野菜: 春キャベツ、たけのこ、ふき、山菜、グリーンピース、絹さや など
- ・魚貝類: マス、まだい、にしん、ちか、ほっけ など
- ・くだもの: 国産オレンジ、いちご など

