9月 定時制Ⅲ部学校給食献立表

福岡県立博多青松高校

食育デー　8日

日	曜	Cal	献立名								アレルギー食品
			主食	主菜	副菜	副菜2	添え物	汁物	果物・デザート	牛乳	
1	金	863	ご飯	チキン南蛮	しらたきとニラの炒り煮	キャベツとコーンのマヨネーズサラダ		豆腐と玉ねぎのみそ汁		牛乳	えび,かに,小麦,卵,乳,ごま,大豆,鶏肉,りんご
4	月	874	ご飯	ハンバーグのトマトソースかけ	粒マスタードの野菜ソテー	粉ふきいも		マカロニスープ		牛乳	小麦,卵,乳,牛肉,大豆,鶏肉,豚肉,りんご
5	火	963	麦ご飯	鮭と野菜のホイル焼き	じゃがいものきんぴら	納豆	卵マカロニサラダ	もずく汁		牛乳	小麦,乳,いか,ごま,さけ,さば,大豆,豚肉
6	水	1004	ご飯	酢豚	チンゲン菜の中華和え		春巻き	コーンと卵のスープ	オレンジ	牛乳	えび,かに,小麦,卵,乳,オレンジ,牛肉,くるみ,ごま,さば,大豆,鶏肉,豚肉,りんご,ゼラチン,アーモンド
7	木	882	鶏肉ときのこのカレー（麦ご飯）	ブロッコリーとカリフラワーのサラダ					ヨーグルト	牛乳	小麦,卵,乳,牛肉,大豆,鶏肉,豚肉,もも,りんご,ゼラチン
8	金	241	栗ご飯	白身魚の磯の香天ぷら	ひじきとれんこんの炒め煮		福岡なし	厚揚げとなすのみそ汁		牛乳	えび,かに,小麦,乳,ごま,大豆

◎　現代の食生活がもたらす問題

現代の食生活は豊かであると思われがちですが、実は、人間の心身にとってバランスを欠いたものになりがちであり、それがうつ病のリスクを高めたり、うつ病を治りにくくさせる要因になったりしています。

☆　食品を入手しやすいわりに、日常の身体活動が減少しているため肥満になりやすい。

☆　食べやすく、美味しく作られた加工食品が増え、ビタミンやミネラル等の微量栄養素や食物繊維等の摂取が不足気味になりやすいといった点。

☆　「いつ食べるか」という問題

・スマホやゲームなどに熱中して夜型生活になると夜食を食べ、朝食を食べなくなります。これは、肥満に繋がります。
・朝食をきちんと食べるには夜更かしをせずに、朝食を食べられる時刻に起きる生活を送ることが前提です。これは、日中のパフォーマンスを高め、記憶の定着や肥満予防、うつ予防に繋がります。肥満はうつ病のリスクも高めます。

食育フード『福岡なし』効能

水溶性食物繊維には血糖値上昇抑制作用やコレステロールの正常化作用も認められており、高脂血症の予防に役立つと考えられます。

不溶性食物繊維は吸水力が強く便のかさが増えるため、便秘解消に役立つと考えられます。

＜うつ病予防に有効な主な栄養素＞

○ビタミンD

骨の形成や脳の機能を高めるために重要な栄養素です。きのこや魚などから摂取するほか、外に出て日光を浴びることで作られます。

○葉酸

心の病気と密接に関係する神経伝達物質の合成に関わる栄養素です。葉酸が不足すると脳の機能が低下し、うつ病のリスクが高まります。野菜やレバー、大豆製品になどに多く含まれます。

○EPA，DHA（魚の油）

魚の油に含まれるEPAやDHAには、脳の発達や機能を高めるほか、血液をサラサラにする働きもあります。うつ病を発症するリスクが低い傾向にある。

○鉄・亜鉛も取り入れましょう。

もう一度、マナーを確認しよう