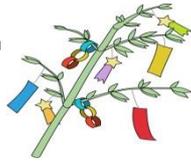
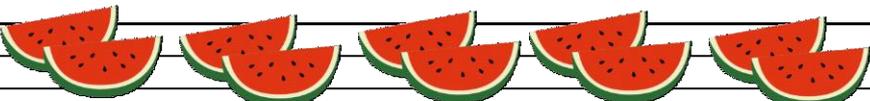


給食だより7月号



北海道小樽潮陵高等学校定時制

2017年6月30日

日	曜	献立	行事
1	土		
2	日		
3	月	チンジャオロース、エビ春巻き、鶏肉とニラのスープ	
4	火	冷やしラーメン、むしパン	交通安全教室
5	水	チキンカレー、杏仁豆腐	
6	木		遠足
7	金		芸術鑑賞
8	土		
9	日		
10	月	マヨ玉カツ、肉野菜炒め、しじみとねぎの味噌汁	避難訓練
11	火	肉みそ丼、もやしとわかめのナムル、なめこと豆腐の味噌汁	
12	水	ホットドック、コールスロー、フルーチェ(桃缶入り)、南瓜のスープ	
13	木	焼魚、野菜の揚げ浸し、小松菜と揚げの味噌汁	
14	金	焼き豚とレタスの炒飯、ベーコンのチーズ巻き、中華風かき玉汁	
15	土		
16	日		
17	月	海の日	海の日
18	火	サワラの野菜あんかけ、ブロッコリーのサラダ、わかめとせりの味噌汁	
19	水	三色丼、いかげそ揚げ、岩のりと豆腐の味噌汁	
20	木	鶏めし、サラダ、ちいまる揚げ、ほうれん草と揚げの味噌汁	合同体育①
21	金	ごちそうめん、海苔巻き、すいか	体育大会①夏季休業前全校集会
22	土		
23	日	夏季休業 ~8月16日	夏季休業

今月は「免疫力増加に効く食べ合わせ」についてです！！

免疫力は身体という城を、外敵から守る門番です。どんな敵も寄せ付けない、強い身体をつくりましょう。

免疫力低下とその原因「風邪をひきやすくなった」「なかなか風邪が治らない」という場合、免疫力が低下している可能性があります。免疫力の低下は、疲労やストレス、生活習慣の乱れなどが原因です。私たちは、様々なウイルスと共に生活していますが、毎日風邪をひかないで済むのは、身体に免疫力が備わっているからです。毎日元気に過ごすには、免疫力をアップさせる必要があります。免疫力低下の原因を改善し、免疫力をアップさせる食事を心がけましょう。

<div data-bbox="199 1585 359 1653" data-label="Text"> <p>亜鉛</p> </div> <div data-bbox="135 1668 422 1892" data-label="Image"> </div> <div data-bbox="127 1904 335 1937" data-label="Caption"> <p>タコ・納豆・牡蠣</p> </div>	<div data-bbox="486 1579 758 1668" data-label="Text"> <p>抗酸化ビタミン (ビタミンA、C、E)</p> </div> <div data-bbox="486 1691 774 1892" data-label="Image"> </div> <div data-bbox="470 1904 766 1937" data-label="Caption"> <p>レモン・アスパラガス・ブロッコリー</p> </div>	<div data-bbox="877 1590 1045 1646" data-label="Text"> <p>食物繊維</p> </div> <div data-bbox="837 1668 1109 1892" data-label="Image"> </div> <div data-bbox="821 1904 1013 1937" data-label="Caption"> <p>コンニャク・オクラ・レタス</p> </div>	<div data-bbox="1236 1585 1404 1653" data-label="Text"> <p>乳酸菌</p> </div> <div data-bbox="1181 1668 1444 1892" data-label="Image"> </div> <div data-bbox="1165 1904 1412 1937" data-label="Caption"> <p>キムチ・チーズ・しょうゆ</p> </div>
--	--	--	---

免疫力アップの食べ合わせとはビタミンやミネラルがかかせません。魚介類や牛肉などに含まれる粘膜や免疫を強化する亜鉛。緑黄色野菜に豊富に含まれ、免疫力を低下させる活性酸素を抑える抗酸化ビタミン。胃腸の働きを活発にする食物繊維や乳酸菌が有効です。これらの食品を意識的に摂り、毎日元気に過ごしましょう！