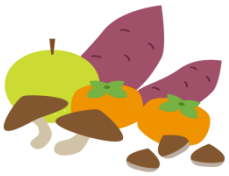
# 給食だより9月号



北海道小樽潮陵高等学校定時制

２０１７年8月３１日

| 日 | 曜 | 献立 | 行事 |
|---|---|---|---|
| 1 | 金 | エビピラフ、果物、卵とわかめの味噌汁 | |
| 2 | 土 | | |
| 3 | 日 | | 通信教育 |
| 4 | 月 | やわらかトンカツ、野菜の盛り合わせ、豆腐と揚げの味噌汁 | |
| 5 | 火 | 鶏肉のソテー、ほうれん草とコーンのバター炒め、春雨スープ | 前期期末考査① |
| 6 | 水 | スパゲティーパン、ポテト、じゃがいものスープ | 〃　② |
| 7 | 木 | 醤油野菜ラーメン、杏仁豆腐 | 〃　③ |
| 8 | 金 | ビビンバ丼、キムチの漬け物、春雨スープ | 〃　④ |
| 9 | 土 | | 通信教育 |
| 10 | 日 | | 通信教育 |
| 11 | 月 | 豚肉のしぐれ焼き、白菜のサラダ、大根と揚げの味噌汁 | |
| 12 | 火 | シーフードカレー、タイ風サラダ | |
| 13 | 水 | 焼魚、きんぴらごぼう、なめこと豆腐の味噌汁 | |
| 14 | 木 | 和風きのこスパゲティー、ブロッコリーカリフラワーのサラダ | |
| 15 | 金 | ほたてご飯、ちくわの磯辺焼き、小松菜と揚げの味噌汁 | |
| 16 | 土 | | |
| 17 | 日 | | |
| 18 | 月 | 敬老の日 | 敬老の日 |
| 19 | 火 | わかめご飯、きゅうりとカニカマのサラダ、豚汁 | |
| 20 | 水 | さばの味噌煮、野菜の揚げ浸し、いもと玉ねぎの味噌汁 | |
| 21 | 木 | チキンバジルフライ、冷しゃぶサラダ、わかめと豆腐の味噌汁 | |
| 22 | 金 | 牛トロ玉うどん、ミニいなり | |
| 23 | 土 | 秋分の日 | 秋分の日 |
| 24 | 日 | | |
| 25 | 月 | 豚バラのスタミナ丼、きゃべつときゅうりのサラダ、小松菜と揚げの味噌汁 | |
| 26 | 火 | ハンバーグ、ポテトサラダ、中華スープ | |
| 27 | 水 | ひき肉のドライカレー、棒々鶏サラダ | 潮定祭リハーサル |
| 28 | 金 | 鮭のちゃんちゃん焼き、きゅうりの浅漬け、岩のりと揚げの味噌汁 | 潮定祭① |
| 29 | 金 | あんかけ焼きそば、わかめスープ、フルーツポンチ | 潮定祭②前期終業式 |
| 30 | 土 | | |

**今月は「眼精疲労（がんせいひろう）」についてです！！**

仕事、家庭でも、パソコンやスマートフォンなどが欠かせない時代。眼精疲労（がんせいひろう）で悩む人も増えています。眼精疲労（がんせいひろう）は、単に目が疲れるだけではなく、頭痛や吐き気、肩こり、倦怠感、視力低下を引き起こします。

**何が原因なの？**

読書、スマホ、パソコンなどの作業で長時間、目を酷使（こくし）することが原因です。

**改善するには？**

眼精疲労（がんせいひろう）におすすめなのは、緑黄色野菜やレバーに多く含まれるビタミンA。さらに、充血を治し、疲労回復効果のあるビタミンB2、ブルーベリーでおなじみの眼精疲労予防に効くアントシアニンも摂ると効果的です。

**○ 疲 れ 目 を 癒 す 食 べ 合 わ せ ○**

ビタミンAは油や乳製品と相性が良いので、一緒に摂ると吸収率がアップします。ビタミンB2は肉や乳製品に豊富なので、まさに理想の組み合わせです。

**ビ タ ミ ン A** ＋ **ビ タ ミ ン B 2** ＋ **ア ン ト シ ア ニ ン**


にんじん


うなぎ


レバー


牛乳


チーズ


鶏肉


ぶどう


なす


ブルーベリー