

給食だより11月号



北海道小樽潮陵高等学校定時制

2017年10月31日

日	曜	献立	行事
1	水	醤油野菜ラーメン、焼売	
2	木	五目ご飯、ちーまる揚げ、豆腐と揚げの味噌汁	
3	金		文化の日
4	土		
5	日		
6	月	トックのキムチ炒め、手羽先揚げ、春雨としめじのかき玉汁	
7	火	牛丼、いかとわかめの味噌和え、ほうれん草と豆腐の味噌汁	
8	水	さんまの中華マリネ、スパゲティーサラダ、玉ねぎと卵の味噌汁	
9	木	餃子、春雨サラダ、にらと揚げの味噌汁、もも缶	
10	金	チキンカレー(サフランライス)、サラダ	
11	土		
12	日		通信教育
13	月	レタスと焼豚の炒飯、わかめと長ねぎのスープ、フルーツ杏仁	
14	火	鶏肉と大根の煮物、ほうれん草のおひたし、味噌けんちん汁	
15	水	ナポリタンスパゲティー、サラダ	生徒会役員選挙
16	木	焼魚、厚揚げの味噌炒め、しじみの味噌汁	
17	金	ジンギスカン、いもとしめじの味噌汁、果物(柿)	
18	土		
19	日		通信教育
20	月	ポークチャップ、粉ふきいも・エリンギのソテー、白菜とベーコンのスープ	
21	火	ガーリックパン、マカロニグラタン、果物(りんご)	
22	水	天ぷら、ブロッコリーのサラダ、大根とわかめの味噌汁	
23	木		勤労感謝の日
24	金	塩あんかけラーメン、鬼まんじゅう	
25	土		
26	日		通信教育
27	月	えびフライ丼、なめこと豆腐の味噌汁	
28	火	鮭のみそホイル焼き、ごぼうのから揚げ、きゃべつと揚げの味噌汁	後期中間考査①
29	水	醤油おでん、肉団子となすの甘酢あん、小松菜と揚げの味噌汁	”②
30	木	カレーうどん、焼きおにぎり	”③

紅葉が綺麗な季節になりました。朝晩はかなり冷えますね。今回はその冷えに効く食べ合わせを紹介したいと思います。

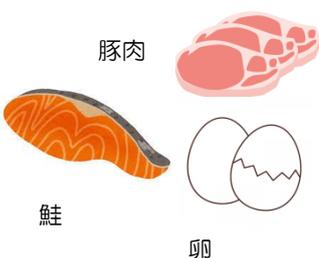
何が原因なの？

冷えは血行が悪くなることで起こります。その血行が悪くなる原因は、生活習慣や食生活、運動不足、貧血、低血圧、自律神経の乱れなどです。ひどくなると、疲労感や集中力の低下、頭痛、肩こり、食欲不振などを引き起こすことに。最近では自覚のない「隠れ冷え症」や冷えに悩む男性も増えているので、誰もが注意したい症状です。

改善するには？

冷えない身体をつくるには、身体を温め、血行をよくする栄養素を摂り入れることです。冷えに効くのは、たんぱく質やビタミンC・E、鉄。たんぱく質とビタミンEが健康でしなやかな血管をつくり、鉄は血液を増やすことで、血液を体の隅々まで送り体温を上昇させます。鉄は体内に吸収されにくい栄養素ですが、それをビタミンCが吸収しやすく変化させてくれます。

○ 体を温める食べ合わせ ○

たんぱく質	+ ビタミンC・E	+ 鉄	体を温める辛み物質
 <p>豚肉 鮭 卵</p>	 <p>ブロッコリー レモン かぼちゃ</p>	 <p>しじみ ひじき 小松菜</p>	 <p>生姜 にんにく 唐辛子</p>