

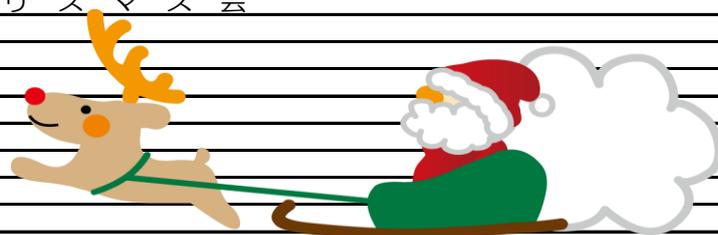
# 給食だより12月号



北海道小樽潮陵高等学校定時制

2017年11月30日

日	曜	献立	行事
1	金	やきとり丼、田舎汁	後期中間考査④ 生徒会役員認証式
2	土		
3	日		
4	月	焼魚(塩さば)、豚ごぼろの炒め煮、味噌汁(ほうれん草・たまご)	
5	火	チキン南蛮、中華くらげ、きのこスープ	
6	水	牛肉ときのこの和風パスタ、サラダ	
7	木	親子丼、白菜と韓国海苔のナムル、味噌汁(大根・あげ)	
8	金	ポテサラパン、クリームシチュー、フルーチェ(いちご)	
9	土		
10	日		通信教育
11	月	コロッケカレー、コールスロー	
12	火	根菜の混ぜ寿司、すりみ汁	薬物乱用防止教室
13	水	鮭フライ、ちくわサラダ、味噌汁(いも・玉ねぎ)	生徒総会議案審議
14	木	昔風ラーメン、肉まん・あんまん	
15	金	れんこんの挟み揚げ、切り干し大根の煮物、味噌汁(豆腐・なめこ)	
16	土		
17	日		
18	月	とんかつ、マカロニツナサラダ、味噌汁(いも・わかめ)	
19	火	かしわそば・うどん、かぼちゃ餅	
20	水	煮込みハンバーグ、カリフラワーのサラダ、大根スープ	後期生徒総会 合同体育
21	木	焼魚(ほっけ)、ひじきの煮物、豚汁	体育大会②
22	金	クリスマス会	冬期休業前全校集会
23	土		天皇誕生日 冬期休業
24	日		
25	月		
26	火		
27	水		
28	木		
29	金		
30	土		
31	日		



食事を摂っても疲れがとれないのは栄養不足かもしれません。今月は**疲労回復に効く食べ合わせ**について紹介します。

## 何が原因なの？

「食事も睡眠もとっているのに疲れが抜けない」「体を動かしたわけでもないのに疲れる」といった、何となく疲労感がぬけない場合は疲労回復力のある栄養が不足している可能性が高いです。ただ食べるだけではなく食事の質が求められます。

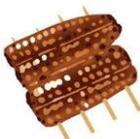
## 改善するには

疲労回復パワーを持つのは、ビタミンB群のビタミンB1、ナイアシン、パントテン酸、ピオチン。特にビタミンB1は、豚肉や大豆など摂りやすい食材に含まれているのでおすすめです。さらに、疲労から早く抜け出すにはビタミンB1の吸収を助けるアリシンを豊富に含んだにんにくがおすすめです。

### ○ 疲れがとれる食べ合わせ ○

#### ビタミンB1

豚肉



うなぎ



かつお

+

#### アリシン



にんにく

#### 含硫化合物

玉ねぎ



長ねぎ

アリシンを含むのはにんにくですが、玉ねぎ・長ねぎも同様の効果が期待できます。