

給食だより 9月号



北海道小樽潮陵高等学校定時制

令和5年8月31日 No.6

日	曜	献立	行事
1	金	プルコギ、春雨の塩炒め、味噌汁（ほうれん草・とうふ）	
2	土		
3	日		
4	月	キムチチャーハン、ピリ辛キュウリ、わかめスープ	
5	火	たらのごま塩から揚げ、五目マーボー、味噌汁（玉ねぎ・たまご）	前期期末考査①
6	水	ポークカレー、サラダ	前期期末考査②
7	木	メンチカツ、切り干し大根煮、ニラ玉汁	前期期末考査③
8	金	白菜と豚バラのトロみうどん、もち米シュウマイ、果物	前期期末考査④
9	土		
10	日		
11	月	かき揚げ丼、キュウリとワカメの酢の物、味噌汁（なめこ・とうふ）	
12	火	焼き魚、肉じゃが、味噌汁（ほうれん草・えのき）	
13	水	味噌ラーメン、わかめおにぎり	
14	木	とんかつ、金平ごぼう、味噌汁（玉ねぎ・いも）	
15	金	ホットドック、かぼちゃのミルクスープ、オレンジゼリー	
16	土		
17	日		
18	月		敬老の日
19	火	ギョーザ、れんこんのオイスター炒め、味噌汁（小松菜・あげ）	
20	水	サバのカレーソテー、厚揚げの肉詰め煮、味噌汁（しめじ・わかめ）	
21	木	なすのミートソーススパゲッティ、ライスコロケ、フルーチェ	
22	金	太巻き寿司、イカの青のり天ぷら、ソーメン汁	
23	土		秋分の日
24	日		
25	月	白身フライ、豚しゃぶサラダ、味噌汁（大根・あげ）	
26	火	豚肉の生姜焼き、ポテトサラダ、味噌汁（ねぎ・とうふ）	
27	水	ちくわ天うどん、スパムおにぎり風	
28	木	油淋鶏、もやしサラダ、味噌汁（いも・わかめ）	
29	金	十五夜メニュー 牛ごぼうのおこわ、揚げ出し豆腐、きのこ汁、ごま団子	潮定祭・前期終業式
30	土		

☆生活習慣病とは？☆

運動不足や夜型生活、食べ過ぎや脂質・塩分・糖分の取り過ぎなどの生活習慣が続くことで肥満、高血圧、糖尿病、動脈硬化、心臓病などを引き起こすことがあります。

このような生活習慣が、病気の原因にもなることから、生活習慣病と言われるようになりました。



～こんな食習慣は注意が必要です～

- ☐ 食べすぎ
- ☐ 塩分のとりすぎ
- ☐ 夜遅くに食べる
- ☐ 野菜や果物を食べない
- ☐ 油っぽいものをよく食べる
- ☐ 糖分のとりすぎ
- ☐ 朝食抜きなど欠食する

☆塩分などを減らすワンポイント

- ① ラーメンやうどんの汁は全部飲まない。
- ② スナック菓子は、1袋全部食べない。



野菜や果物でカリウムをとろう！

野菜や果物、いも類に含まれているカリウムは塩分のとりすぎを防ぐ働きがあります。カリウムは、食塩に含まれるナトリウムを体の外に出すことで、血圧の上昇をおさえ高血圧を予防してくれます。

