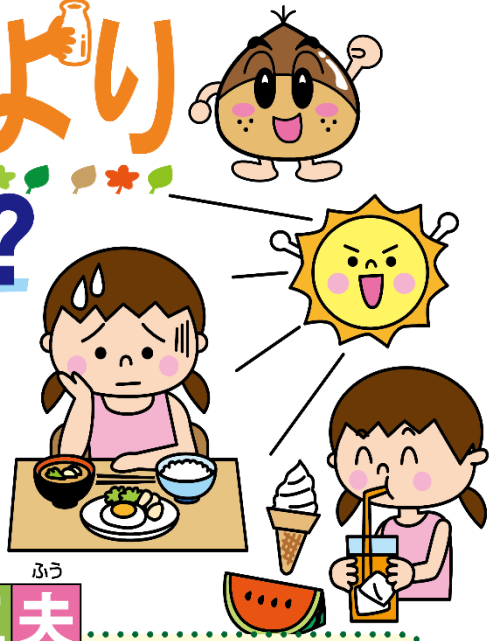


9月給食だより

食欲が落ちていませんか？

夏バテを防ぐには、食事をしっかりとることが基本です。しかし、この暑さで食欲が湧かないという人も多いのではないのでしょうか。ついつい冷たい物ばかり口にしたいくなりますが、冷たい物をとり過ぎると、胃腸が冷えて消化が悪くなり、さらに食欲が落ちてしまう原因になります。食欲がないときは量より質を重視し、栄養バランスを意識して食べるようにしましょう。



食欲を増す工夫

食欲を刺激する！

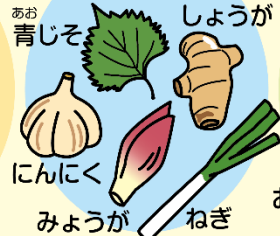
香辛料や香味野菜、酸味のある物は、だ液の分泌を促し、食欲を刺激してくれます。



香辛料



香味野菜



酸味のある食べ物



食事の彩りを意識！

「おいしそう」と思う見た目も大切です。赤・黄色・オレンジといった暖色系の色には、食欲を増す効果が期待できます。



楽しく食べる！

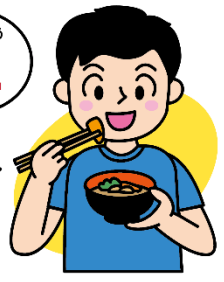
家族や仲間と一緒に楽しい雰囲気です。食卓を囲むのはもちろん、音楽をかける、ランチョンマットを敷くなど、いつもと違う食卓の演出も、食欲増進につながります。



もっと！野菜を食べよう

8月31日は、「8(や)・3(さ)・1(い)」の語呂合わせから制定された「野菜の日」です。厚生労働省が提唱する「健康日本21(第二次)」では、成人で1日 350g 以上の野菜を食べることが勧められていますが、全年代で不足している現状があります。今より一品多く野菜料理をとることを意識しましょう。

1日 350g 以上



忙しい時には、カット野菜や冷凍野菜を利用すると、手軽に野菜をとることができます。



9月はいいただいた給食リクエストの中から、オムライス・レバーのから揚げ・フルーツケーキを献立に入れました！他のリクエストも違う月に入れていくので、お楽しみに★
これからも「給食でこれが食べたい！」と思ったら、右のQRを読み取って送ってください。いつでもお待ちしております♪



令和4年9月予定献立表

都立江戸川高等学校 定時制課程

給食時間 行事	日	曜	主食	主菜	副菜・汁物・デザート	変更 締切	
始業式	1	木		シーフードカレー	野菜のレモン和え・小松菜スープ・プリン	7/20 (水)	
	2	金		ハムときのこのバターピラフ	ピーナッツサラダ・ほうれん草のクリームスープ・フルーツゼリー		
	5	月	ごはん	チキン南蛮(宮崎)	磯辺あえ・呉汁(鹿児島)・くだもの		
	6	火		焼肉丼	海藻サラダ・みそ汁・牛乳寒天		
	7	水		オムライス	ひよこ豆のサラダ・オニオンスープ・くだもの		
	8	木	ごはん	さばの照り焼き	ごま和え・みそ汁・みたらし団子(十五夜9/10)		
	12	月	ごはん	豚のしょうが焼き	わかめとコーンのサラダ・みそ汁・フルーツみつ豆		9/2 (金)
	13	火		カオマンガイ	ヤムウンセン・タイ風スープ・くだもの(タイ料理)		
	14	水	ごはん	さけのみそマヨ焼き	のり和え・すまし汁・フルーツケーキ		
	15	木	ごはん	春巻き	バンバンジーサラダ・中華スープ・くだもの		
	16	金		鶏そぼろ丼	こんにゃくサラダ・むらくも汁・きなこ豆乳プリン		
	20	火	ごはん	デミグラスハンバーグ	えのきサラダ・いもとベーコンのスープ・くだもの	9/8 (木)	
	21	水		ソース焼きそば	レバーのから揚げ・野菜の香味和え・にらたまスープ・くだもの		
	22	木	ごはん	タンドリーチキン	シーザーサラダ・トマトスープ・ココア蒸しパン		
	26	月		サンマのがば焼き丼	大根のゆず和え・みそ汁・くだもの		
	27	火	ごはん	フーチャンプル	人参しりしり・もずくスープ・くだもの	9/16 (金)	
	28	水	ごはん	チャブチェ	ナムル・わかめスープ・ナタデココヨーグルト		
	29	木		きなこ揚げパン	鶏のピザソース焼き・グリーンサラダ・カレースープ		
	30	金	さつまいも ごはん	お好み焼き風 卵焼き	和風サラダ・みそ汁・フルーツ白玉		

※牛乳は毎日つきます。

※都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。

<9月分の給食予約> 9月分の給食は**7月20日(水)**までに予約しましょう。