

令和6年



献立表



東京都立砂川高等学校

3 (月)	4 (火)	5 (水)	6 (木)	7 (金)	予約締切日
3月3日 桃の節句 ちらし寿司 鶏の照り焼き ごま和え すまし汁 果物 (802 kcal / 35.7 g) 砂18:00	  ごはん いかのねぎ塩焼き のり酢和え 豚肉大根 さつま汁 (698 kcal / 34.7 g) 砂18:00	  ごはん ヤンニョムチキン 粉ふき芋 もやしのナムル トックスープ (806 kcal / 28.8 g) 砂18:00	  三色丼 青菜と油揚げのおひたし ほうとう汁 りんごゼリー (770 kcal / 31.5 g) 砂18:00	特別時程 	2/18 (火)

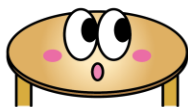
★ 献立は仕入れの都合により変更することもあります。 * 高校生の栄養量です。(エネルギー/たんぱく質)



「共食」で育む 心の豊かさ



「共食」とは、家族や友達、地域の人など、“誰か”と一緒に料理や食事をすることです。日本人を対象としたさまざまな研究結果から、以下のような共食の効果が報告されています。近年は共働きのご家庭が増え、子どもたちも塾や習い事など忙しく、家族の時間が合わない場合も多いと思いますが、ぜひ、家族みんなで食卓を囲み、会話を楽しみながら食事をする機会を増やしていただければと思います。



共食の効果

共食をすることと関係していること



規則正しい食生活

- ★ 食事や間食の時間が規則正しい
- ★ 朝食欠食が少ない



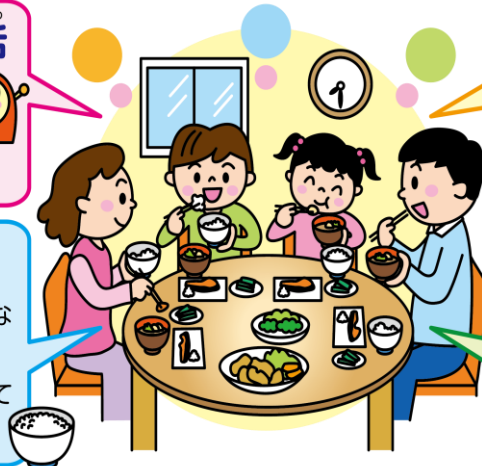
生活リズム

- ★ 起床時間や就寝時間が早い
- ★ 睡眠時間が長い



健康な食生活

- ★ 野菜や果物など健康的な食品の摂取頻度が高い
- ★ 主食・主菜・副菜を揃えてバランスよく食べている



自分が健康だと感じている

- ★ 健康に関する自己評価が高い
- ★ 心の健康状態が良い

