

給食室の風景

平成 28 年 1 月



1月いっぱい、夜間部の3名の生徒が「夜間食堂」を終了しました。給食室も少しさみしくなります。

間もなく立春とはいえ、朝晩厳しい寒さが続いています。夜間部の皆さんには、どういう食べものを選べばよいか、食べ物が体内でどういう働きをしているのかを知り、食事の大切さを理解して、健康を維持してほしいと思います。

タンパク質の基礎知識

タンパク質は三大栄養素の1つ。

内臓、筋肉、皮膚、爪、髪、酵素や、ホルモン、神経伝達物質など、人体構成物質の主材料となります。

人体は約60兆個の細胞からできていて、だいたい80日だからだ全体の半分の細胞が入れかわります。タンパク質をしっかりとることが活発な新陳代謝に欠かせません。不足すると体力や免疫力の低下につながり、過剰に摂取すると腎臓機能等に負担がかかります。



ご飯、鶏の唐揚げ、ヤングコーン、肉じゃが、ホトチヤ焼売、カリフラワー・ゴマドレ和え、お味噌汁(キャベツ、ニラ、人参、玉葱)、きゅうり漬、牛乳



ご飯、デミグラスソースハンバーグ、フライドポテト、切り干し大根煮、プレーンオムレツ、ほうれん草ベーコン炒め、南瓜サラダ、しば漬け、もやしとじゃがが芋の味噌汁、牛乳

新しい年を迎え、早くも1ヶ月が過ぎようとしています。

『給食室の風景』（1月号）の発行が遅くなってしまいましたが、今後は毎月早めに出せるように頑張りたいと思っています。