

予定献立表

日付	平成31年02月04日(月)	平成31年02月05日(火)	平成31年02月06日(水)	平成31年02月07日(木)	平成31年02月08日(金)	平成31年02月09日(土)	平成31年02月10日(日)
朝食	ご飯 焼売 野菜サラダ 味噌汁(白菜・しめじ) まぐろフレーク 朝食セット	ご飯、黒食パン オムレツ(トマト) 野菜サラダ ポタージュスープ ヨーグルト 朝食セット	ご飯 照焼チキンモモ 野菜サラダ 味噌汁(じゃが・ほうれん草) 鉄ウエハース 朝食セット	ミニバンケーキ+ベーコン 半ライス 野菜サラダ コンソメスープ ハチミツ・マーガリン 朝食セット	オープンサンド、ご飯 ハンバーグ 野菜サラダ オニオンスープ スライスチーズ 朝食セット	ご飯 野菜はんぺん 野菜サラダ うどん 味付のり 朝食セット	ご飯 チーズスクランブルエッグ 野菜サラダ フルグラ 牛乳 朝食セット
	<div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">フェア</div> 薬膳黒カリ― イカフライ グリーンサラダ 牛乳	ご飯 鮭のちゃんちゃん焼風 さつま芋の煮物 きゅうりとツナのマヨ和え 清まし汁(大根・麩)	ご飯 鶏の山賊ソース炒めor焼きうどん 揚げ餃子 オレンジ 味噌汁(ごぼう・しいたけ) コーヒー牛乳	チーフメニュー 	ご飯 いかのスタミナ炒めor鶏のレモン焼き 肉じゃが もやし中華サラダ 味噌汁(大根・こんにやく) 牛乳	ご飯 八宝菜 春巻き ハムサラダ 味噌汁(豆腐・しいたけ)	ご飯 豚肉の味噌焼 大根のおかか炒め チキンサラダ 清まし汁(蒲鉾・麩)
夕食	ご飯 鱈のコチジャンソースor豚とニンニク芽炒め つくね串 和風春雨サラダ 味噌汁(キャベツ・まいたけ)	ご飯 豚カツ 煮豆腐 生野菜サラダ 味噌汁(わかめ・ブナピー) 牛乳	ご飯 サムキョウサル風orまぐろカツ丼 卵ときくらげの炒め物 おくらのおかか和え 清まし汁(豆腐・かいわれ)	ご飯 鶏天ポン酢orかじきのトマトソース 糸昆布とさつま揚げの炒め煮 小松菜の和えもの 味噌汁(もやし・揚げ) ジョア	ご飯 豚と白菜旨塩炒めor味噌ラーメン オニオンリング フルーツヨーグルト和え 味噌汁(法蓮草・はんぺん)	ご飯 酢鶏 南瓜の煮付 菜の花のピーナツ和え 味噌汁(ごぼう・みつば) 牛乳	ご飯 黒はんぺん&シシヤモフライ 鶏ときこの炒め物 蓮根サラダ 味噌汁(もやし・さつま芋)
	エネルギー kcal 蛋白質 g 脂質 g	2963 kcal 95.3 g 86.4 g	3144 kcal 98.4 g 94.4 g	3070 kcal 103.0 g 99.9 g	3327 kcal 109.1 g 132.6 g	3050 kcal 107.9 g 82.0 g	3000 kcal 102.2 g 78.8 g

献立は都合により、変更になることがあります。



朝食をしっかり食べよう
みなさんは毎日しっかりと朝食を摂っていますか？最近では当たり前のように朝食を食べない人が増えてきているそうです。どうして朝食を摂った方がよいのか、その理由を探りたいと思います。

脳が利用できるエネルギー源はブドウ糖だけ！

眠っている間にも脳は休まずに働いていますが、そのエネルギー源は**ブドウ糖**、すなわち炭水化物からしか供給されません。食事からのブドウ糖を使用できるのは**約8時間**なので、朝起きた時点で既に、夕食から摂取したブドウ糖は全て使われてしまっています。朝食を抜く習慣のある人は、ブドウ糖が慢性的に不足している可能性があります。体は飢餓状態と認識されます。脳に送るブドウ糖が少なくなってきたときは、**肝臓**が血液中の**アミノ酸**(タンパク質)から**グルコース**(ブドウ糖)を作り出し、脳に栄養を送る**糖新生**という仕組みが働きます。しかしこの状態が長く続くと血中の**アミノ酸**が減ってしまい、**筋肉**にある**タンパク質**を分解して血中に**アミノ酸**を放出し糖新生を行うため、**筋肉量が減ってしまいます**。筋肉量が減ると基礎代謝が低下し、脂肪を燃焼しづらくなるため太りやすい体となってしまいます。中にはダイエットを理由に朝食を摂らないという人もいますが、その結果実は自分で太りやすい体質を作ってしまったのです。授業に集中できない、イライラしてしまう、体温が下がる、便秘になるなどの症状がある方は、朝食を抜いているためかもしれません。

元気に過ごすためにも朝食は欠かせないものです。寒いですが、少しだけ早起きをして、毎日しっかりと朝食を摂取できるような食習慣を身に付けられるように心がけましょう。

