



新緑の季節になりました

新年度が始まって1か月が経ちました。環境の変化などで疲れが出やすい時期でもあるため、食事・睡眠をしっかりとって体調を整えましょう！

食事の前にはきれいに手を洗おう

手を水でぬらして洗ったつもりになっている人はいませんか？水だけでは細菌やウイルスは落ちません。細菌やウイルスが口の中に入ると食中毒や感染症を引き起こします。予防のためにしっかりと石けんで手を洗いましょう。



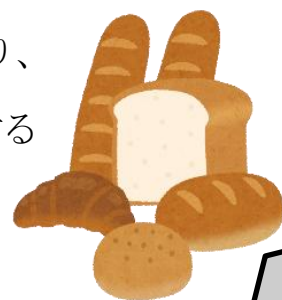
きれいに手を洗おう!!



石けんをよく泡立てて、手のひらや手の甲をしっかりと洗います。忘れがちな指と指の間、つめ、手首もよく洗って、水で洗い流します！

食事のワンポイントアドバイス ~ パン ~

忙しい朝でも手軽に用意できる食事の代表格のパン。みなさんはどのように選んでいますか？メロンパンやあんパンなどの菓子パン、カレーパンやサンドイッチなどの調理パン、食パン、ロールパンなどたくさんの種類があって迷ってしまいますね。食事として摂る時は、食パンにハムやチーズをのせてトーストしたり、ロールパンに炒めたキャベツとウインナーをはさむなど、ひと工夫するのがおすすめです。たんぱく質やカルシウム、食物繊維と一緒に摂れて腹持ちもよくなります。



5月 給食献立

愛知県立大府高等学校

日	曜	献立
1	金	ご飯、鱈の竜田揚げ、きんぴら牛蒡、味噌汁
2	土	
3	日	
4	月	
5	火	
6	水	
7	木	豚丼、カルちゃんサラダ、味噌汁
8	金	ミートスパゲティ、イタリアンサラダ
9	土	
10	日	
11	月	ご飯、厚揚げのオイスターソース煮、竹輪ともやしのナムル、わかめスープ
12	火	カレーライス、牛蒡サラダ
13	水	五目うどん、つくね、野菜の旨煮
14	木	ご飯、魚のトマトソースがけ、コーンのサラダ、南瓜のスープ
15	金	ご飯、けんちんしのだの鶏味噌かけ、塩昆布和え、麩のすまし汁
16	土	
17	日	
18	月	ご飯、春巻き、コロケ、ごま酢和え、けんちん汁
19	火	ご飯、豚肉のくわ焼き、半平とキャベツの炒め物、味噌汁
20	水	ミルクロールパン、ハンバーグ、ポトフ
21	木	ご飯、麻婆豆腐、春雨サラダ、水菜のスープ
22	金	ご飯、タンドリーチキン、野菜の洋風炒め、マカロニスープ
23	土	
24	日	
25	月	ハヤシライス、キャベツのサラダ
26	火	ご飯、回鍋肉、あじフライ、大根サラダ
27	水	ハリハリわかめご飯、肉じゃが、味噌汁
28	木	メンチカツバーガー、ひき肉と白菜のクリームシチュー
29	金	焼き鳥丼、しゃきしゃきポテサラ、味噌汁
30	土	
31	日	