

泉丘高校食堂 『食のたより』

保護者・生徒の皆様へ。食堂より「食のたより」を発行させていただくことになりました。
このたよりを通して、月間定食メニューと栄養や食に関するニュースなどいろいろお伝えしていきたいと考えています。
今以上に生徒さんはもちろん保護者の皆様にも、食べることの大切さ・楽しさを知っていただけたらと思います。
泉丘高校ホームページでも掲示させていただきます。よろしく願いいたします。

選ぶ楽しさを♪定食は毎日2種類ご用意しています

その他定番メニューは以下のようになっています

一泉井 (日替わり丼)	日替わりうどん・そば	ラーメン	金沢カレー	テイクアウト弁当	メガおにぎり	赤門ラーメン	本日のサイドメニュー
330円	280円	320円	330円	300円	120円	340円	100～150円
点とり丼・スタミナ丼・海鮮ちらし丼・サラダ唐揚げ丼・にく三種丼など	天かす・いなり・肉・かき揚げ・温泉卵の5種類を用意 ※大盛り330円	醤油ラーメンスープに、チャーシュー・メンマ・ねぎをトッピング ※大盛り370円	カレーライスに干切キャベツをトッピング辛さ控えめ ※大盛り400円	のり弁当、ドライカレー弁当・焼きそば弁当・アジフライ弁当	梅・昆布・鮭・高菜・とり唐マヨ・そぼろ・ツナマヨ	真っ赤なピリ辛あんかけを中華麺にたっぷりかけたつゆなしラーメン 寒い冬にはぴったり！毎週曜日限定☆ ※大盛り390円	フライドポテト150円・フランクフルト150円・デザート100円 食後のデザートなどいかがでしょうか？

提供時間 11:30～13:00（テイクアウト弁当とメガおにぎりは11:00からの販売です）

提供時は大変混雑しますが、必ず食券の提示をお願いいたします。

今月の栄養一口メモ

気温が低くなると、体温を保とうとして新陳代謝が高まります。
特に、寒い冬はエネルギーが多く必要となります。
食事の量・質ともに、気を配りスタミナをつけましょう。



エネルギー	寒い冬は、エネルギーが多く必要なときです。食事の量・質ともに気を配りスタミナをつけましょう。
脂肪	冬こそ脂肪がたくさん必要な時です。脂肪は1kgあたり9キロカロリーもあり、たんぱく質や糖質の2倍以上もあります。それに、油は腹持ちがいいので、空腹感のために寒さを感じることも少なく、冬にはもってこいの栄養素です。油を使う揚げ物や炒め物を食べて、寒さに対しての抵抗力をつけましょう。
たんぱく質	たんぱく質はあなたの体そのものです。筋肉も血液も髪の毛も。脂肪や糖質でいくらエネルギーをとっても、たんぱく質が充分でなければ、体力のない脂肪太りの体になるばかりです。肉、魚、卵、大豆などのたんぱく質を充分にとって体力をつけることが必要です。
ビタミン	ビタミンAやビタミンCは皮膚や粘膜を丈夫にし、風邪に対しての抵抗力をつけてくれます。ホウレンソウのお浸しやかぼちゃの煮物など緑黄色野菜をたっぷり食べましょう。更に食後、みかんを1、2個食べるとさらに効果的です。