

カフェテリアニュース

NO.6

湘南学園カフェテリア委員会
2016年9月1日発行

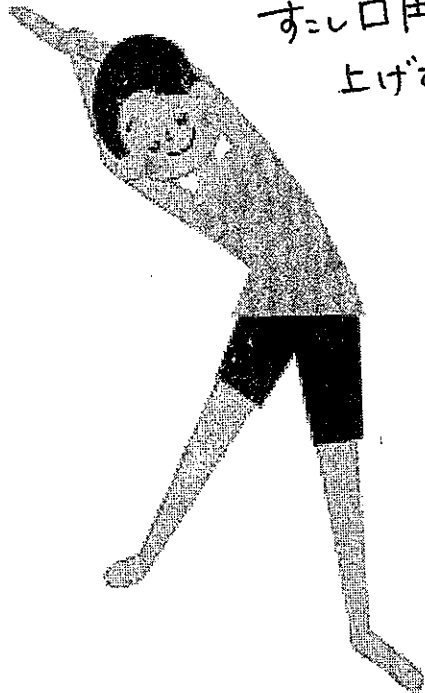
9月は、自分の身体をいたわる季節

夏バテで弱った体は、免疫力も低下し風邪やお腹を壊しやすい状態。

こんな時期こそ、バランスよく栄養をとり、疲れた体をケアしてあげましょう！

夏は冷房や冷たいものを摂りすぎて、体を冷やしがち。体を冷やすことは、自律神経のバランスを崩すことになり、不調を招きます。夏の間、冷やしすぎた体を温めるようにしましょう。胃腸を冷やすと…栄養をしっかりとることができなくなります。栄養の吸収が悪くなると、「ビタミン」「ミネラル」「たんぱく質」といった、体に必要な栄養素が不足し、疲れの回復が難しくなります。こんな季節は、スープなどの温かいものを摂るようにして、体の中から温めることも大切ですね。9月もカフェテリアへGO—！

気持ち不安定
なときこそ…
すこし口角を
上げて…



湘南学園カフェテリア 予定献立表 ~ 9月 ~

★…ラボ弁当有り

火		水		木		金		土		
朝(500円)	ランチ(500円)	定食(500円)	ランチ(500円)	定食(500円)	ランチ(500円)	定食(500円)	ランチ(500円)	定食(500円)	ランチ(500円)	
				鶏むね肉のネギ塩だれ	ツナトマトパスタ	鱈フライ	クロックムッシュ	チーズデミハンバーグ	樺太鶏類	
				人参サラダ		ポテトサラダ		キャベツのコールスロー		
				スープ(もやし)		味噌汁(なめこ)	ミネストローネ	スープ(わかめ)	あかねごはん	
5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	
ソースかつ	親子丼	鶏のチーズパン粉焼き	ドライカレー	★ポークソテー	チキンライス(卵乗せ)	白身魚のレモンマヨソース	ハヤシライス	鶏の唐揚げ	豚丼	ラボ休み
かぼちゃサラダ	ミニサラダ	キャベツと玉ねぎのサラダ		さつまいもといんげんの胡麻和え		小松菜の海苔和え				
オレンジゼリー	スープ(玉ねぎ)	スープ(大根と人参)		味噌汁(大根と揚げ)	スープ(キャベツ)	味噌汁(鮭とわかめ)				
12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	
前 期 期 末 試 験										
オープンキャンパスの為、一般の方のご利用は出来ません										
19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	
歌者の日	★ポークカレーライス 夏野菜添え	マカロニグラタン(パン)	★鶏肉のトマトクリーム煮	青唐肉絲丼	秋分の日	タンドリーチキン(ピラフ)	肉うどん	鮭とチーズのホイル焼き	海軍カレー	
	れんこんサラダ	春雨サラダ				人参のシリシリ		じゃがいもの金平	ミニサラダ	
	スープ(えのき)	味噌汁(豆腐とねぎ)				スープ(かきたま)	炊き込みご飯	味噌汁(わかめと揚げ)	牛乳	
26	27	28	29	30						
★チキンカツ	味噌ラーメン	いわしのかば焼き	和風タコライス	ラボ休み	ラボ休み	ラボ休み	ラボ休み			
ひじき煮		シャキシャキ野菜の金平								
味噌汁(大根)	菜飯	味噌汁(じゃがいもと玉ねぎ)								

* 仕入れ状況等の都合により、献立変更の場合があります。あらかじめご了承ください。 NPO法人湘南学園ラボ

深い呼吸を

からだをゆったり

させよう

