



12月=師走は忙しい季節...新しい年に向かうこの時期、

栄養バランスを考えた食事を、ちゃんと噛んで、

しっかり飲み込んで 消化器官を鍛え、内臓の健康を保ちましょう！



さてさて寒くなってきましたが、おなかがすいてコンビニで買い食い？とか、カップラーメンなどに手が伸びて、食事が偏ったりしていませんか？
 成長期の中高生諸君は、特にバランスの取れた食生活を第一に考えることが肝心！「食べる」という行為には、自分の体で咀嚼（そしゃく）して、消化して、吸収する...という大きな役割があるんです！消化器官を使って栄養を吸収することで、さまざまな内臓の機能が活性化され健康を保つことができるのです。栄養素を取り入れるだけなら、毎日必要な栄養分をサプリメントでとればいい！？なんて思っていないませんか？じつは、自分の力で食べ物をしっかり噛んで飲み込んで、消化器をちゃんと使うことで、内臓の健康が保たれるんだそうですよ。

どんなおかずのときも、野菜が主役のもう一皿があると理想的。具たくさんの味噌汁やおひたしなど、ゆでたり蒸したりしたお野菜は、生野菜のサラダよりたっぴりと野菜が摂（と）れます。

そして、やっぱり冬といえば鍋！お鍋ならば、お野菜はもちろん、いろいろな食材の栄養がまんべんなくおいしく、しかも簡単に摂れますね。

寄せ鍋、豆乳鍋、キムチ鍋...いろいろなバリエーションが楽しめるお鍋はやっぱり冬場の優秀メニューです。

おなべは、あったまるよね!!
 ポケは、やすぽんが、好きかな...

月		火		水		木		金		土						
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)	定食 (500円)	ランチ (500円)	定食 (500円)	ランチ (500円)					
★印はラボ弁当あり ☆印はM1クラスランチ (★...ラボ弁当あり(チキンかつカレー400円/豚肉の味噌漬け500円))								1	タンドリーチキン	かつバーガー	2					
								3	じゃがいもとピーマンのソテー							
								4	スープ (大根と人参)							
中 高 後 期 中 間 テ ス ト																
湘南学園カフェテリア 予定献立表 ~12月~						M3学年ランチ 12:00~予定		M2学年ランチ 12:00~予定		5	豚肉のねぎ塩だれ	つけナポリタン(郷土料理)				
										豆腐のサラダ						
										6	味噌汁(キャベツ)	ミルクプリン				
7	チーズデミハンバーグ	親子煮丼	12	豚肉のマスタード焼き	しらすとキャベツとトマトのピスタ	13	鮭とチーズのホイル焼き	★チキンかつカレー	14	中高休校	15	MIB 揚げだし豆腐の野菜あんかけ☆	味噌ラーメン	16	ミートローフセット	フライドチキンセット
キャロットラペ		さつまいもの金平		れんこんサラダ						17	ひじきごはん / へらへら(郷土)					
味噌汁(小松菜)		味噌汁(玉ねぎ)	みかん	味噌汁(もやし)	ヨーグルト					18	味噌汁(じゃがいもと玉ねぎ)	菜飯				
18	MID 油淋鶏☆	ドライカレー	19	MIC 豆乳シチュー☆	ハントンライス(郷土料理)	20	MIE 豚肉味噌漬け☆	ハッシュドビーフ	21	MIA 鱈のフライ☆	ミートソース	22	ローストチキン	ホワイトカレー		
卵の花		ピラフ	ミニサラダ	小松菜と人参の和え物		五目煮豆		コールスロー								
スープ(白菜)		ふるふるみかんゼリー		味噌汁(かぼちゃ)	スープ(コーン)	味噌汁(わかめ)	りんご	ミルクティープリン								
25			26			27			28			29				
30																