



にゅうがく しんきゅう

入学・進級おめでとうございます！



や かんてい じ せいこうこう ち いき しゅん しょくざい ぎょう じ しょく
夜間定時制高校では、地域でとれる旬の食材や行事食を
と い きゅうしょく ていきょう えいよう とどの
取り入れた給食を提供しています。栄養バランスの整った
きゅうしょく た げん き がっこうせいかつ おく
給食を食べて元気に学校生活を送りましょう。



給食室からのお願い



- ★ 給食の前には手を洗いましょう。
- ★ 給食時間を守りましょう。
- ★ 給食室に食べ物、飲み物を持ち込まないようにしましょう。
- ★ 給食を給食室の外に持ち出さないようにしましょう。
- ★ 給食室内でのスマートフォン等の使用はやめましょう。
- ★ 机・床を汚してしまったら片づけましょう。
- ★ 食べた後はイスを片づけましょう。
- ★ 食べた後は食器を片づけましょう。



しよく じ まち たの きゅうしょく じ かん す
食事マナーを守って楽しい給食時間を過ごしましょう

食事のワンポイントアドバイス ~ ご飯 ~

こんねん ど て まくわ けんこうぞうしん た かた あいしょう よ
今年度は、ひと手間加えることで健康増進につながる食べ方や相性の良い
た あ など しょうかい
食べ合わせ等についてご紹介します。

しょうかい ほん すいはん じ ざっこくまい むぎ
初回は「ご飯」。炊飯時に雑穀米やもち麦をプラスしてみましょう。

しょうもつせん い てがる と せいかつしゅうかんびょう よ ぼう び ほど
食物繊維、ビタミン、ミネラルを手軽に摂ることができ、生活習慣病予防、美肌、
ダイエットなどの効果が期待できます。

しろめし いた すいはん ご
白飯よりも傷みやすいため、炊飯後はできるだけ

はや た
早めに食べるようにしましょう。

