

令和6年 5月分

# 給食献立&行事予定カレンダー

福岡工業高等学校 定時制課程

月		火		水		木		金		
				1			2	新入生歓迎行事	3	憲法記念日
<p>★全日牛乳あり</p> <p>学校HP: <a href="https://fths.fku.ed.jp/one_html3/pub/default.aspx?c_id=199">https://fths.fku.ed.jp/one_html3/pub/default.aspx?c_id=199</a></p> 				<p>主菜 主菜 副菜1 副菜2 汁物</p> <p><b>ミンチカツ</b> ご飯 キャベツのレモン風味和え 味付けのり お魚のつみれ汁</p>			 <p>憲法記念日</p>			
6	振替休日(こどもの日)	7		8	PTA総会	9		10		
		<p>主菜 主菜 副菜 汁物 デザート</p> <p><b>トンカツ</b> 麦ご飯 ツナと野菜のサラダ ミネストローネ ヨーグルト</p>	<p>主菜 主菜 副菜1 副菜2 汁物</p> <p><b>青魚の唐揚げねぎ醤油かけ</b> 麦ご飯 チンゲン菜のごま和え 納豆 沢煮椀</p>	<p>主菜 主菜 副菜1 副菜2 汁物</p> <p><b>チキンライス</b> (ご飯) スナッフえんどうのソテー 粉ふきいも キャベツとあさりのスープ</p>	<p>主菜 主菜 副菜 汁物 デザート</p> <p><b>いわしのフライタルタルソース掛け</b> ピースご飯 小松菜とベーコンの炒め物 白玉のすまし汁 フルーツゼリー</p>					
13		14		15		16		17		
<p>主菜 主菜 副菜1 副菜2 汁物</p> <p><b>鮭チーズフライ</b> ご飯 わかめのピリ辛炒め きゅうりの中華和え 豆乳入りみそ汁</p>	<p>主菜 主菜 副菜1 副菜2 デザート</p> <p><b>インドチキンカレー</b> (麦ごはん) キャベツのアチャール 福神漬け パイナップル</p>	<p>主菜 主菜 副菜1 副菜2 汁物</p> <p><b>豚肉の生姜焼き</b> 麦ご飯 ブロッコリーのピーナッツ和え 切干大根の炒め煮 小松菜のみそ汁</p>	<p>主菜 主菜 副菜 汁物</p> <p><b>麻婆豆腐</b> ご飯 もやしの中華和え コーンと卵のスープ</p>	<p>主菜 主菜 副菜 汁物 デザート</p> <p><b>チキン南蛮</b> ご飯 ツナと小松菜の炒め物 けんちん汁 りんご</p>						
20		21	中間考査①	22	中間考査②	23	中間考査③	24	中間考査④	
<p>主菜 主菜 副菜 汁物 デザート</p> <p><b>ピーマンの肉詰め</b> ご飯 いかときゅうりの昆布和え 麩のすまし汁 オレンジ</p>	<p>主菜 主菜 副菜</p> <p><b>肉うどん</b> かしわ飯 根菜と春雨の炒め物</p>	<p>主菜 主菜 副菜 汁物</p> <p><b>焼き肉</b> 麦ご飯 チンゲン菜のピリ辛和え 豆苗と卵のスープ</p>	<p>主菜 主菜 副菜1 副菜2 デザート</p> <p><b>スパゲッティボロネーゼ</b> わかめご飯 フレンチサラダ ポテトフライ シューアイス</p>	<p>主菜 主菜 副菜1 副菜2 汁物</p> <p><b>厚揚げのそぼろ煮</b> 麦ご飯 卵焼き アスパラガスのごま酢和え なすのみそ汁</p>						
27	中間考査⑤	28		29		30		31	文化祭準備	
<p>主菜 主菜 副菜1 副菜2 汁物</p> <p><b>ビビンバ</b> (ご飯) 切干大根の煮物 わかめのじゃこ炒め ワンタンスープ</p>	<p>主菜 主菜 副菜1 副菜2 汁物</p> <p><b>あじフライ</b> ご飯 五目煮豆 ブロッコリーとベーコンの炒め物 はんぺんのすまし汁</p>	<p>主菜 主菜 副菜 汁物</p> <p><b>肉丼</b> (麦ご飯) しらたきとニラの炒り煮 えのきの澄まし汁</p>	<p>主菜 主菜 副菜 汁物 デザート</p> <p><b>さばの竜田揚げ</b> 麦ご飯 筑前煮 厚揚げとわかめのみそ汁 オレンジ</p>	<p>主菜 主菜 副菜1 副菜2 汁物</p> <p><b>鶏のネギマヨネーズ焼き</b> 麦ご飯 じゃがいものカレー煮 人参とほうれん草のごま和え 豆腐のすまし汁</p>						

# 5月31日は世界禁煙デー 自分の健康・周りの人の健康を考えてみよう

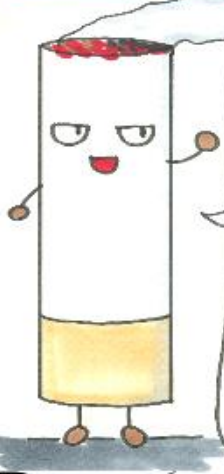
世界中で禁煙を推進するための対策がとられています。タバコの煙には多くの有害物質が含まれています。例えば次のようなものです。(右側) 吸わない人への害【受動喫煙】には、タバコの先から出る煙(副流煙)、吸った人が出す煙(呼出煙)、そして三次喫煙があります。



こんな物にも含まれます

- 一酸化炭素 車の排気ガス
- ニコチン ゴキブリ駆除剤
- カドミウム 電池
- アセトン ペンキ落とし

## ニコチン依存症とは...



ぼくには、「ニコチン」という有害物質が入ってるんだ。ニコチンは一度体に入るとまた欲しくなる「依存性」があり、タバコをやめられない人が多いよ。



## 「三次喫煙」って知ってる？

タバコの火が消えた後も残留する化学物質を吸いこむことをいいます。こんなところに付着して残っていますよ。



### おぼえよう タバコの害

発がん性物質が約50種入っているので、様々ながんにかかりやすくなる。

肺がん、胃がん、肝臓がん、舌がん、口腔がん、がん細胞

心臓の病気にかかりやすくなる。

ドキドキするよー

肺やのどの病気にかかりやすくなる。「タール」で黒くなる。

ゴホゴホ...

口がくさくなり、歯周炎になりやすくなる。

「タール」で黒くなる。

のどを痛めるので、せきが出やすく、息切れしやすくなる。

苦ししい...

たんも出るなあ！

脳のはたらきが低下する。

めまいがする...

他にも、肌あれ、吐き気、胃の痛み、食欲不振などの害があるよ。