



給食保健だより



9月 献立表

所沢高校定時制 2023.9.4

月	火	水	木	金	土 日
4	5	6	7	8	9 10
牛乳 ポークカレーライス ツナコーンサラダ ヨーグルト	牛乳 ご飯 チキンソテーの ねぎ味噌マヨソース もやしの煮浸し 豆苗とたけのこのスープ	牛乳 ご飯 豚肉と春雨の野菜炒め イカマヨネーズ焼き 味噌汁	野菜ジュース ジャージャー麺 ザーサイの中華和え 黒糖蒸しパン	牛乳 ご飯 ホッケー夜干し 五目豆煮 玉子焼き つみれ汁	
11	12	13	14	15	16 17
牛乳 ご飯 ポークソテー おろしポン酢 野菜と竹輪のカレーマヨ 味噌汁	牛乳 鯖の漬け焼き さつま揚げと こんにゃくのきんぴら ゴーヤのお浸し・味噌汁	牛乳 焼き鳥丼 小松菜と えのきの和え物 すまし汁	ミルージュCa ミートソースパッゲティ コールスローサラダ レモンタルト	牛乳 ピタパンサンド りんごジャムサンド 彩り胡麻サラダ レタスのスープ・ゼリー	
18	19	20	21	22	23 24
	牛乳 冷やし五目うどん 明太ポテトサラダ 抹茶プリン	牛乳 ご飯 鶏肉の レモンバターソース ほうれん草の胡麻和え 冬瓜のスープ	牛乳 ご飯 エビフライ タルタルソース添え フロコリーとベーコン炒め 野菜スープ	牛乳 炒飯 三色ナムル スープ餃子	
25	26	27	28	29	30
牛乳 ご飯 バーベキューチキン マカロニサラダ 玉ねぎと大葉のスープ	牛乳 豚丼 里芋のそぼろあんかけ さつま汁	牛乳 ご飯 鶏肉の味噌漬け焼き 蓮根のマリネ 茄子の浅漬け オクラと卵のスープ	牛乳 秋刀魚の蒲焼き丼 小松菜の柚子胡椒和え けんちん汁	ジョア ご飯 月見ハンバーグ さつま芋の甘露煮 三色豆 お月見汁	

知ってますか？ 「ローリングストック」

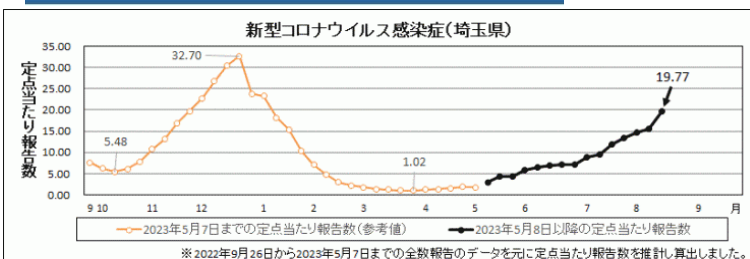


今年の夏は日本各地で台風や豪雨など災害の多い年でした。皆さんは災害時の食べ物を準備していますか？

「ローリングストック」とは、普段から少し多めに食料品を買っておき、食べた分だけ新しく買い足していくことです。常に一定量の食料品を備蓄しておくことで、いざという時に日常に近い食生活が送れます。



新型コロナウイルス感染症の陽性者が増加しています！



* 夏休み中に感染した人は保健室にお知らせください

- 体調不安や発熱などの症状がある場合は
 - 診療・検査医療機関を受診しましょう
 - 受診に迷ったときは、埼玉県コロナ総合相談センターにお電話を
- 基本的な感染防止対策の継続を

換気



手洗い
手指消毒



- 高齢者や基礎疾患のある方は

重症化予防のためコロナワクチン追加接種を



今年の夏は、暑い暑い夏でした。仕事をしている人はたいへんでしたね。熱中症になってしまった人がいないか心配していました。夏休み中にケガや病気をした人がいたら、保健室に知らせてください。2学期始めは短縮授業で学校は早く終わりますから、身長や体重を計りたい人がいたら、遠慮なく保健室に来てください。心配ごとや話したいことがある人もいつでも来てください。

特に心配ごとや悩みごとがある人は、下記の相談場所もありますから、1人で悩まず誰かに話してみてください。

埼玉県総合教育センターホームページより

よい子の電話教育相談

【いじめ、不登校、学校生活、性格等に関する電話、メール相談】

〔対象〕小・中・高校生・青少年（原則として18歳まで）及びその保護者

こんなことで困っていませんか

- ・学校で子供がいじめを受けていて、家でふさぎ込んでいる。
- ・不登校になった子供に、どう接してよいかわからない。
- ・子供が親に対して反抗的な態度をとる。
- ・学校で友達ができなくて辛い。
- ・自分に自信が持てず、不安になってしまう。

◎電話相談及びメール相談では、学校生活、家庭生活などでの悩みをお聞きし、カウンセリング等を行っています。

◎どこに連絡してよいかわからないといった方も、相談してくださって結構です。

◎カウンセリングを目的としているため、学校への苦情等には対応できないことをご了承ください。

<毎日24時間>

（電話相談）

〔子供用〕 #7300 または
0120-86-3192

〔保護者用〕 048-556-0874

◎「#7300」が繋がらない地域は、引き続き「0120-86-3192」を利用してください。



（Eメール相談）soudan@spec.ed.jp

◎相談される場合は、電話番号等、十分にご確認ください。

◎Eメールでの相談の受信確認及び返信は、平日（9:00～17:00）に行っています。受信の日時や時間帯によっては、返信が土日や祝日を挟んでからの返信となります旨、ご承知おきください。

◎お急ぎの場合や具体的な相談を希望する場合は、電話相談をご利用ください。

◎『@spec.ed.jp』からのメールを受信できるような設定をお願いします。

面接相談

【いじめ、不登校、性格、行動、学習の遅れ、発達、障害等に関する面接相談】

【相談対象】小・中・高校生・青少年（原則として18歳まで）・保護者及び関係教職員

◎総合教育センターでは、行田及び北浦和で対面での面接相談を行っています。

◎保護者のみ、本人・保護者そろっての面談とも可能です。

◎「発達障害があると思われる自子への家庭での支援の仕方がわからない」などの相談も可能です。

（受付）048-556-4180

<月曜～金曜：9時～17時（国民の祝日・年末年始を除く）>

◎相談は無料です。◎秘密を厳守します。◎予約制です。

◎電話でお申し込みください。◎相談に要する時間は1時間程度です。