



# 7月給食だより



7月の予定献立表 令和3年度佐賀県立唐津商業高等学校定時制

月	火	水	木	金
<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 20%;">  <p>7月7日は「七夕」です。</p> </div> <div style="width: 40%;"> <p>昔は「悪いことが起きないように」という願いを込めて、7月7日には“さくべい”というお菓子を作って食べていました。このさくべいがそうめんの原形といわれています。七夕にそうめんを食べたり、贈ったりするのはこの事からきているそうです。</p> </div> <div style="width: 20%;"> <p>1</p> <p>ご飯・牛乳 麻婆なす バンサンスー ワントンスープ 果物</p> </div> <div style="width: 20%;"> <p>2</p> <p>炊き込みご飯・牛乳 ちくわの二色揚げ 人参サラダ 冷やしそうめん</p> </div> </div>				
<p>5</p> <p>ご飯・牛乳 肉じゃが きゅうりとわかめの酢の物 ごぼうのみそ汁 はちみつレモンゼリー</p>	<p>6</p> <p>ご飯・牛乳 煮込みハンバーグ オクラときのこのおろし和え コーンスープ</p>	<p>7</p> <p>七夕の献立 梅じゃこご飯・牛乳 豚肉となすの炒め物 くらげの酢の物 七夕そうめん 七夕ゼリー</p>	<p>8</p> <p>ご飯・牛乳 鶏肉のマーマレード焼き さつまいものサラダ すまし汁</p>	<p>9</p> <p>ご飯・牛乳 魚の南蛮漬け ひじきの炒め煮 さといものみそ汁 果物</p>
<p>12</p> <p>カレーライス・牛乳 海藻サラダ 福神漬け</p>	<p>13</p> <p>ご飯・牛乳 魚のフライタルソース 野菜サラダ 豆腐ともやしのみそ汁</p>	<p>14</p> <p>五目チャーハン 牛乳 甘夏サラダ チンゲンサイのスープ プリン</p>	<p>15</p> <p>ご飯・牛乳 いわしの梅煮 ツナサラダ じゃがいものみそ汁 果物</p>	<p>16</p> <p>冷やし中華 牛乳 豆腐のきのこあんかけ みかんゼリー</p>
<p>19</p> <p>ご飯・牛乳 鶏のレモン揚げ煮 小松菜のアーモンド和え コンソメスープ ムース</p>	<p>20</p> <p>閉講式 ちらし寿司 牛乳 ししゃもフリッター きゅうりのしらす和え 玉ねぎのみそ汁</p>	<div style="border: 1px dashed black; padding: 10px;"> <p>☆夏バテ予防のポイント☆</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・香辛料や香味野菜を使い食欲増進</li> <li>・冷たいものを摂りすぎない</li> <li>・欠食をしない</li> </ul>  </div>		

今月の給食の目標は「夏バテを予防しよう」です。

今月から長期休業に入ります。健康面に注意して、楽しく有意義に過ごしましょう。

## のどがかわいたとき、何を飲みますか？

暑いときにはのどがかわいて、清涼飲料水やお茶を飲む機会が増えると思います。みなさんはどのようなことに注意していますか？

添加物や砂糖のとりすぎの問題など、心配な点がいっぱいあります。水分補給はどうしたらいいのか考えてみましょう。

### 清涼飲料水とは

<p>口当たりがよく飲みやすい</p> <p>↓</p> <p>肥満の原因になる</p> 	<p>水に溶けた糖分は吸収されやすいため血糖値が上昇する</p> <p>↓</p> <p>食欲がなくなる</p> 	<p>血糖値が上昇すると、下げようとインスリン（ホルモン）がたくさん出て低血糖になりやすい</p> <p>↓</p> <p>疲れやすくなる</p> 	<p>食事が不規則になり、栄養障害のもとになる</p> <p>↓</p> <p>夏バテの原因になる</p> 
--	--	--	---

休みに入ると給食がないので、牛乳の量が減りがちです。カルシウムの多い牛乳を飲むように心がけましょう。