

# 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

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なります。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



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。