

# 7月給食だより



7月の予定献立表 令和5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: 30%;"> <p><b>なぜ?</b></p> <p><b>たなぼたにそうめん</b></p> <p>7月7日は「七夕」です。</p> </div> <div style="width: 65%;"> <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>				
3	4	5	6	7
ごはん・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 ゼリー	ごはん・牛乳 いわしの梅煮 にんじんサラダ じゃがいものみそ汁	カレーライス・牛乳 海藻サラダ コンソメスープ 福神漬け	ごはん・牛乳 魚の南蛮漬け じゃがいものそぼろ煮 厚揚げのみそ汁 果物	七夕の献立 梅じゃこごはん・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
10	11	12	13	14
五目チャーハン・牛乳 れんこんサラダ チンゲンサイのスープ デザート	ごはん・牛乳 魚の竜田揚げ 野菜サラダ 豆腐ともやしのみそ汁 果物	冷やし中華・牛乳 豆腐のきのこあんかけ フルーツ杏仁	炊き込みごはん・牛乳 シュウマイ 甘夏サラダ 冷や汁そうめん 果物	ごはん・牛乳 鶏肉のマスタード焼き オクラときのこのおろし和え コーンスープ デザート
17	18	19	20	
海の日 	ごはん・牛乳 鶏のレモン揚げ煮 小松菜のサラダ 白玉汁	ごはん・牛乳 麻婆なす バンサンスー ワンタンスープ	閉講式 ちらし寿司・牛乳 ししゃもフライ きゅうりのしらす和え たまねぎのみそ汁 果物	

## 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>□当たりがよく飲みやすい</p> <p>↓</p> <p><b>肥満の原因になる</b></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><b>食欲がなくなる</b></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><b>疲れやすくなる</b></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><b>夏バテの原因になる</b></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やヨーグルト等を飲むように心がけましょう。