

# 7月 給食だより

**暑さ本番です!**

**体調を整え、こまめな水分補給を**

梅雨が明けると一気に気温が上がり、熱中症のリスクが高まります。熱中症を予防するには、しっかりと睡眠をとり、朝ごはんを必ず食べることで、こまめに水分補給を行うことが肝心です。マスクをしていると喉の渇きを感じにくくなりますので、喉が渇いていなくても1時間ごとにコップ1杯程度の水分をとるようにしましょう。また、汗をたくさんかいたときには、スポーツドリンクなどで塩分も一緒に補給します。

**スポーツドリンクは手作りできます!**

みず 水...1ℓ  
しよくえん 食塩...1~2g (0.1~0.2%)

さとう 砂糖...40~80g (4~8%)  
じゆ じゆ レモン汁...  
この お好みで



## 熱中症予防

## 4つのポイント



<p><b>暑さを避ける</b></p>	<p><b>日差しを避ける</b></p>	<p><b>水分・塩分補給</b></p>	<p><b>体調を整える</b></p>
----------------------	-----------------------	-----------------------	----------------------

参考：文部科学省 中学生用食育教材『「食」の探究と社会への広がり』

## 夏の行事と行事食

夏真っ盛りの7~8月には、五節句の一つ「七夕」や、うなぎを食べる風習のある「土用の丑」、ご先祖様の霊をお迎えする「お盆」などの行事があります。行事食の一例とともにご紹介します。

<p><b>七夕 (7/7)</b></p> <p>季節の節目となる「五節句」の一つ。日本の「棚機女」という伝説と、中国の「織姫と彦星」の伝説がもとになって、現在のような行事になりました。夜空に浮かぶ天の川や、機織りの糸に見立てて「そうめん」を食べる風習があります。</p>	<p><b>土用の丑 (今年は7/23)</b></p> <p>立秋前の約18日間を「夏の土用」といい、この期間にある丑の日のことです。暑さ厳しいこの時期に、栄養豊富なうなぎや、「う」のつく物を食べて、健康を願う風習があります。</p> <p><b>「う」のつく食べ物</b></p>	<p><b>お盆 (7/15または8/15前後)</b></p> <p>亡くなった人の霊魂が戻ってくる日とされ、仏教行事の「盂蘭盆会」と作物の収穫に感謝する行事がもとになっています。仏教では生き物を殺す「殺生」を避けることから、野菜や豆類などで作る「精進料理」が用意されます。</p> <p><b>精進料理</b></p>
---	--	---

# 令和4年7月予定献立表

都立江戸川高等学校 定時制課程

給食時間 行事	日	曜	主食	主菜	副菜・汁物・デザート	変更 締切	
5:30~5:55 期末考査	1	金	タコ飯	豆腐ハンバーグ	おかか和え・みそ汁・くだもの 【半夏生献立】	6/16 (金)	
5:30~5:55 期末考査	4	月	かき揚げ丼		キャベツのゆかり和え・みそ汁・くだもの	6/24 (金)	
5:30~5:55 期末考査	5	火	ごはん	豚肉のスタミナ焼き	酢の物・みそ汁・オレンジ寒天		
5:30~5:55 期末考査	6	水	ごはん	八宝菜	切り干し大根のサラダ・かきたまスープ・くだもの		
5:30~5:55 臨時時間割	7	木	ちらし寿司		和風サラダ・そうめんすまし汁・七夕ゼリー【七夕献立】		
5:30~5:55 臨時時間割	8	金	ごはん	鶏のデミグラスソース	マッシュポテト・コーンサラダ・ オニオンスープ・くだもの		
5:30~5:55 臨時時間割	11	月	ごはん	タンドリーフィッシュ	シーザーサラダ・トマトスープ・豆乳ラテゼリー	7/1 (金)	
5:30~5:55 臨時時間割	12	火	豚キムチ丼		こんにゃくサラダ・中華スープ・紅茶マーラーカオ		
5:30~5:55 臨時時間割	13	水	ごはん	鶏のから揚げ	野菜ののり和え・みそ汁・くだもの		
5:30~5:55 キャリアガイダンス	14	木	ジャージャー麺		中華サラダ・中華スープ・くだもの		
5:30~5:55 薬 物乱用防止教室	15	金	ごはん	十和田バラ焼き (青森)	野菜のわさび醤油・いものこ汁(岩手)・ 白玉ずんだ(宮城仙台市) 【東北献立】		
	18	月	*海の日*				7/8 (金)
5:30~5:55 交通安全教室	19	火	フィレオフィッシュ		コールスロー・小松菜スープ・ナタデココヨーグルト		
5:30~5:55 終業式	20	水	チキンカレーライス		グリーンサラダ・卵スープ・冷凍みかん		

※牛乳は毎日つきます。

※都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。

<7月分の給食予約> 7月分の給食は**6月16日(金)**までに予約しましょう。

## \*\*\* 7月の給食について \*\*\*

1日(金)「半夏生献立」半夏生とは、夏至から11日目のことです。関西地方では半夏生にタコを食べる風習があるため、給食ではタコ飯を作ります。

7日(木)「七夕献立」ちらし寿司、そうめん、七夕ゼリーで七夕らしい献立にしました★

15日(金)「東北献立」青森のB級グルメ【十和田バラ焼き】が登場です！その他に岩手の【いものこ汁】、宮城の【ずんだ】を提供します。