

# 7月給食だより



## 暑さに負けず、夏を元気に過ごそう!



いよいよ夏本番を迎えようとしています。暑いからと、クーラーの効いた部屋でゴロゴロしたり、冷たい物ばかり飲んだり食べたりしていると、体がだるくなり、夏バテしてしまいます。もうすぐ夏休みが始まりますが、学校がある時と同じように早寝・早起きを心がけ、食事をしっかり食べて、元気いっぱいの楽しい毎日を送ってほしいと思います。

### 夏を元気に過ごすには

#### 朝・昼・夕の3食を規則正しくとる



★塾などで夕食が遅くなる場合は、2回に分けて食べるなどの工夫を。

#### 早寝・早起きをし、日中は体を動かす



★夜ふかしや、夜遅くに食べることは控えましょう。

#### 主食・主菜・副菜をそろえた食事を心がける



★夏野菜など、旬の食材を取り入れましょう。

#### 夏にとりたい栄養素と多く含む食べ物

##### ビタミンB1

豚肉、玄米、胚芽米、大豆など



##### ビタミンC

野菜、果物、いも類など



#### 冷たい物のとり過ぎに気をつける



★おなかを壊したり、食欲がなくなったりする原因になります。

#### こまめな水分補給を心がける

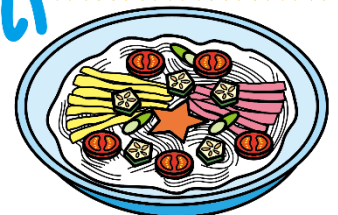


★汗をたくさんかいたときには、塩分も一緒にとりましょう。

## 7/7 七夕「そうめん」に込める願い



七夕には、「そうめん」を食べて邪気を払い、無病息災を願う風習があります。これは、中国の伝説と食べ物に由来するもので、もとはそうめんではなく、「索餅」というお菓子が食べられていました。索餅は、小麦粉や米粉に水を加えて練り、縄のような形にねじったもので、そうめんの原型とされています。



そうめんは具だくさんにする、栄養のバランスが良くなります!

# 令和5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	3	月	タコ飯	鶏のネギ塩焼き	わかめとコーンのサラダ・すまし汁・くだもの	6/23 (金)
5:30~5:55 期末考査	4	火	夏のかき揚げ丼		キャベツのチーズ和え・みそ汁・くだもの	
5:30~5:55 期末考査	5	水	ピリ辛みそ豚丼		ごまだれサラダ・中華スープ・杏仁豆腐	
5:30~5:55 期末考査	6	木	チキンライス		コールスローサラダ・ポトフ風スープ ヨーグルト入りレアチーズケーキ	
5:30~5:55 臨時時間割	7	金	ちらし寿司		おかか和え・そうめん入りすまし汁・七夕ゼリー	
5:30~5:55 臨時時間割	10	月	ごはん	ゆで豚の薬味かけ	ナスみそ炒め・すまし汁・白玉ずんだ	6/30 (金)
5:30~5:55 臨時時間割	11	火	麦ごはん	おろしハンバーグ	ズッキーニサラダ・みそ汁・くだもの	
5:30~5:55 臨時時間割	12	水	冷やしきつねうどん		野菜のそぼろあん・ごま和え・くだもの	
5:30~5:55 臨時時間割	13	木	カオマンガイ		カレーサラダ・トマトと卵のスープ・くだもの	
5:30~5:55 キャリアガイダンス	14	金	ごはん	魚のムニエル ラタトゥイユ添え	アスパラとポテトのサラダ・洋風かきたま グレープフルーツゼリー	
	17	月	*海の日*			
5:30~5:55 薬 物乱用防止教室	18	火	ごはん	フーチャンプル	コーンサラダ・アーサー汁・パイナップルケーキ	7/7 (金)
5:30~5:55 交通安全教室	19	水	テリヤキチキンバーガー		ヨーグルトドレサラダ・スコッチブロス（イギリス のスープ）・ココアプリン	
5:30~5:55 終業式	20	木	夏野菜カレーライス		グリーンサラダ・かぶスープ・フルーツヨーグルト	

※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23日(金)**までに予約しましょう。

## \*7月の給食について\*

### 3日【半夏生献立】

半夏生とは夏至からかぞえて11日目のことです。

関西地方では半夏生にタコ飯を食べる風習があるため、給食でもタコ飯を作ります！

### 7日【七夕献立】

この日はちらし寿司やそうめん汁、七夕ゼリーと七夕満載のメニューにしました。

その他にも、7月は夏野菜を使用したメニューがたくさん登場するので

お楽しみに~★

