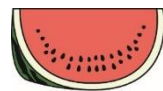




## 暑さに負けず元気に過ごしましょう！



いよいよ夏本番を迎えようとしています。

冷たいものばかり飲んだり食べたりしていると体がだるくなります。

食事をしっかり摂って、暑さを乗り切りましょう。

熱中症予防のための水分補給について考えよう！



### 【水分補給のタイミング】

水分はのどがかわいたと感じる前に、こまめにコップ1杯程度とる。

朝起きた時、お風呂に入る前後、運動する前後、運動中など、

意識して水分補給しましょう。

### 【水分補給にオススメの飲み物】

基本的に水やお茶、牛乳など甘くない飲み物を飲むようにしましょう。

炭酸飲料など甘い飲み物を飲み過ぎると肥満やむし歯の原因になります。



## 酢

日本で酢が造られるようになったのは4～5世紀ごろで、中国から伝えられたのが始まりとされています。酢には、細菌が増えるのを抑えて腐りにくくする、唾液や胃液の分泌を促して食欲を増進させる、減塩、魚の生臭みを消す、アクの強い野菜の色を白く仕上げるなどさまざまな効果があります。



# 7月 給食献立

愛知県立大府高等学校

| 日  | 曜 | 献立                             | エネルギー<br>kcal |
|----|---|--------------------------------|---------------|
| 1  | 月 | 高菜炒飯、ゴーヤの和え物、豆腐スープ             | 740           |
| 2  | 火 | ご飯、鯖の煮付け、冬瓜と厚揚げの煮物、すまし汁        | 909           |
| 3  | 水 | ミルクロールパン、ポークビーンズ、メンチカツ、フレンチサラダ | 999           |
| 4  | 木 | ころうどん、茄子とピーマンの味噌炒め、ゼリー         | 938           |
| 5  | 金 | ソースチキンかつ丼、小松菜のなめ茸和え、そうめん汁      | 803           |
| 6  | 土 |                                |               |
| 7  | 日 |                                |               |
| 8  | 月 | ご飯、白身魚のレモンバターソース、野菜ソテー、お豆のスープ  | 822           |
| 9  | 火 | ご飯、麻婆豆腐、春雨サラダ、レタススープ           | 869           |
| 10 | 水 | 焼き鳥丼、キャベツのさっぱり和え、味噌汁           | 919           |
| 11 | 木 | スライスパン、肉団子のトマトソース煮、ツナサラダ       | 925           |
| 12 | 金 | ご飯、焼き肉、野菜炒め、味噌汁                | 888           |
| 13 | 土 |                                |               |
| 14 | 日 |                                |               |
| 15 | 月 |                                |               |
| 16 | 火 | ご飯、ハンバーグ、牛蒡サラダ、味噌汁             | 913           |
| 17 | 水 | スパゲティーミートソース、しゃきしゃきポテサラ、ヨーグルト  | 989           |
| 18 | 木 | ご飯、豚肉の香味味噌焼き、もやし炒め、わかめスープ      | 827           |
| 19 | 金 | 夏野菜カレーライス、イタリアンサラダ             | 928           |