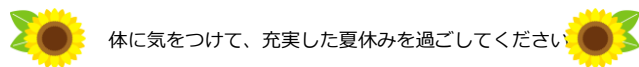


千葉県立佐原高等学校 定時制の課程
*牛乳は毎日つきます

日	曜	主食	主菜	副菜	汁物	デザート	エネルギー	タンパク質	脂肪	塩分
							(kcal)	(g)	(g)	(g)
4	火	★ジャンバラヤ		コールスローサラダ	ズッキーニのコンソメスープ	★バインゼリー	869	22.4	29.4	3.9
5	水	ごはん	★たらの磯辺揚げ	・肉じゃが ・ブロッコリーのじゃこ和え	豆腐とわかめのみそ汁		851	37.8	26.4	3.4
6	木	ごはん	チンジャオロース	きゅうりの中華和え	中華風コーンスープ	キウイフルーツ	843	36.1	23.9	4.2
7	金	★七夕風ごまだれうどん		小松菜と厚揚げの中華炒め		★七夕ゼリー	892	38.1	37.4	4.0*
10	月	ごはん	牛肉とごぼうの炒め煮	・野菜とひじきのごま酢和え ・かぼちゃの煮物	なすのみそ汁		866	33.1	25.5	3.9
11	火	ごはん	鮭のチーズパン粉焼き	ラタトゥイユ	根菜のコンソメスープ	オレンジ	869	39.9	27.5	3.8
12	水	冷やし中華		ゴーヤチャンプル		ヨーグルト	882	42.1	29.5	3.9*
13	木	ごはん	チキン南蛮	小松菜とエリンギの炒め	もやしのみそ汁	すいか	881	36.1	34.9	4.3
14	金	麻婆なす丼		ナムル	スーラータン		892	33.5	30.2	3.7
18	火	夏野菜カレー		小松菜とツナのサラダ		いちごシュークリーム	905	28.0	32.4	3.5



* 7日(金)、12日(水)の塩分は、麺類の汁を残した場合の値
* ★印は新メニューです

平均値	875	34.7	29.7	3.9
基準値	820	30.0	25.1	3.0

★7月7日(金)は七夕にちなんだ献立です。

七夕風ごまだれうどんには、星型をしたある野菜が使われています。和名をアメリカネリと言いますが、現在は英名で呼ばれるのが一般的です。刻んだときに出る粘りには胃の粘膜を守るはたらきがあり、働きが低下している胃を助けてくれます。何の野菜なのかは、食べて確認してみてください。デザートには七夕ゼリーが出ます。

★夏野菜について

7月の給食には、夏野菜を豊富に使用しています。夏野菜とは、その名の通り夏に旬を迎える野菜のことです。代表的な夏野菜には、きゅうり、トマト、ピーマン、ゴーヤ、なす、とうもろこし、かぼちゃ、ズッキーニなどがあります。これらには、水分やカリウムを豊富に含んでいるものが多く、食べることで体にもった熱を放出してくれるはたらきがあります。旬の食べ物を旬の時期に食べることで、そのとき体に必要な栄養素をとることができます。給食を食べながら、夏野菜を探してみてください。



こまめな水分補給で熱中症を予防しましょう

熱中症とは、高温多湿の環境に体が対応できないことで生じるさまざまな症状のことを言います。予防するためには、失った水分や塩分をこまめに補給することが必要です。場面に合わせて飲み物を選び、効果的に水分補給しましょう。



①普通に過ごしていて、のどが渇いたとき
→ 水やお茶(砂糖の入っていないもの)

夏は普段通りに過ごしていても、汗をかき、のどが渇くので、水やお茶をこまめに飲みましょう。お茶のなかでも、麦茶は「カフェイン」が入っていないため、体内にとどまる時間が長く、水分補給におすすめです。



②運動中・気温の高い環境での作業中
→ スポーツドリンク

スポーツドリンクには、水分、塩分、糖分(運動中のエネルギーになる)などが入っています。大量に汗をかくときは、水分だけでなく塩分の補給が必要になるため、スポーツドリンクを飲むようにしましょう。普段から飲んでいると砂糖をとりすぎてしまい、肥満の原因になる可能性があるため注意しましょう。



炭酸飲料やジュースに含まれる砂糖について

飲み物に含まれる砂糖は、気づかないうちにとりすぎやすいため、注意が必要です。特に炭酸飲料やジュースには多くの砂糖が含まれており、飲み過ぎることで肥満の原因になったり、ペットボトル症候群を引き起こす可能性もあります。身近な飲み物に含まれる砂糖の量を見てみましょう。

コーラ 56.5g スティックシュガー19本	オレンジジュース(果汁25%) 52.6g スティックシュガー18本	フレーバーウォーター(みかん味) 23.9g スティックシュガー8本	スポーツドリンク 23.5g スティックシュガー8本

・500mlサイズのペットボトル1本あたりの砂糖の量を示しています
・スティックシュガー1本あたり砂糖3g

1日にとっていい砂糖の目安量は「20g」です。ペットボトルを1本すべて飲んでしまうと、それだけでオーバーしてしまうことになります。量や回数を考えて飲むようにしましょう!

⚠️ ペットボトル症候群とは? ⚠️

ペットボトル症候群とは、炭酸飲料やジュースなど砂糖が多く含まれている飲み物を大量に飲み続けることによっておこる急性の糖尿病のことを言います。「のどがすごく渇く」「トイレが近くなる」「体がとてもだるい」などの症状があります。最悪の場合、意識がもうろうとすることや、倒れてしまうこともあります。十分注意しましょう。



? カロリーゼロの飲み物なら、いくら飲んでも大丈夫? ~人工甘味料について~

甘みはあるのに「カロリーゼロ」と表示されている飲み物の多くには「人工甘味料」が使われています。糖尿病で砂糖の摂取量を制限している人や、カロリーを気にしているダイエット中の人にとってはよい点もありますが、一方で、とりすぎるとお腹がゆるくなってしまうことがあったり、体への影響がはっきりわかっていないなど、心配な点もあります。砂糖が入っていないからといって、飲みすぎないように気をつけましょう。

