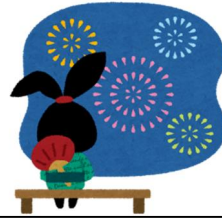


給食だより



令和7年度

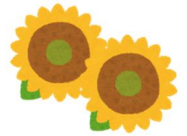
7月号

蒲郡高校・定時制



夏を元気に過ごそう！

暑さが一段ときびしい季節になりました。



暑い日は早めの水分補給が大切です。(忘れていませんか?)

夏休みの食生活ポイント

3食バランスよく食べる

1日3食、主食・主菜・副菜がそろった食事を心がけ
ましょう。体に必要な栄養がとれて
夏バテ防止になります。



冷たいものをとりすぎない

お腹が冷えて食欲がなくなります。食べる量や時間を
考えて、とりすぎないように
気を付けましょう。



こまめに水分をとる

のどがかわいた時ではなく、
かわく前から水やお茶をとりましょう。



給食のない夏休みこそ、牛乳を飲もう！



骨を丈夫にするカルシウムや

夏バテ防止に役立つ栄養素を

たくさん含んでいるよ！

～ 規則正しい食生活が熱中症予防につながります ～

ジャン(醬)

ジャンは中国等で使用されるペースト状の調味料です。中華料理では
豆板醬や甜麵醬が有名です。他にも韓国のコチュジャン、香港の海鮮XO醬等がありま
す。日本の醤油のルーツは、中国のジャンだといわれています。

【ジャンのつくりかた】

- 豆板醬はそら豆や大豆に麴を加え発酵させ、ごま油や唐辛子を合わせた調味料です。
- 甜麵醬は小麦粉に麴を加え発酵させ、砂糖や香辛料を合わせた甘口の調味料です。
- コチュジャンは米ともち米麴に唐辛子を加え発酵してつくられます。

