

# 7月給食だより

令和3年度  
はごろも学校給食センター  
TEL 897-8560  
FAX 897-8561

7月は「県産品しょうれい月間」です。これは、沖縄県で作られている食べ物などを積極的に食べよう！という取り組みです。

学校給食では、これまでも県産品を使用した献立を取り入れてきましたが、今月は、さらにおすすめしていきます。沖縄でとれる野菜には、「夏やさい」と言われる野菜が多く、暑い日差しに負けない栄養分や水分を多くふくんでいるのが特徴です。ぜひ、積極的に食べて、夏ばてをふせいでいきましょう。

こんげつの ぎょうじしょく・とくべつきゅうしょく

## 今月の行事食・特別給食

### 1日（木）宜野湾市民の日

平成19年に定められた「宜野湾市民の日」。

沖縄の郷土料理や宜野湾市大山にある「ファッションキャ

ンディ」の「たんかんケーキ」が付きます。

（沖縄県のお菓子魅力発信事業を兼ねています）

### 7日（水）七夕こんだて

七夕の日は、昔からそうめんを食べる習慣があります。

魚で作ったそうめんと細く切ったたまご、星型のにんじんや

おくらで、星空にみだてたスープを作ります。

### 9日（金）納豆の日

10日（土）は納豆の日です。

### 19日（月）食育の日献立

毎月19日は食育の日です。

県産のアーサを使用した炊き込みご飯を作ります。

### 30日（金）1学期終業式

夏野菜を使った「夏野菜カレー」です。旬の野菜を

食べて、暑い夏を乗り切りましょう。



じばさんぶつ

## 今月の地場産物



じばさんぶつ  
地場産物って??

→地元（宜野湾市近郊、県内）でとれた食べ物のこと。新鮮でおいしいよ♪

- ・ゴーヤー
- ・とうがん
- ・へちま
- ・モーウイ
- ・パパイア
- ・ねぎ
- ・きゅうり
- ・かぼちゃ



なつやさい

## 『夏野菜』のパワーを知ろう!!

### ①栄養たっぷり

夏野菜にふくまれているビタミンやミネラルは、体調を整える大切な栄養素です。また、汗と一緒に失ってしまう栄養素もおぎなってくれます。

### ②安全・安心

はごろも給食センターでは、地元の農家さんから直接やさいをとっています。農家さんは、子どもたちのために、安全なものを届けたいとの思いで、農薬をあまり使わずに、手間をかけて育てています。

しょく こ けんこうてん  
～食と子どもの健康展～

オンライン開催

検索してみてください♪

公開期間：令和3年7月中旬～8月末

「沖縄県学校給食会」で検索、又は「QRコード」を読み込んでください。

- ・地場産物を活用した学校給食レシピの紹介
- ・食に関するクイズ ・給食ができるまで、マンビカー給食ができるまで等（動画）

