



令和4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。学校給食では、県産品を使用した献立を積極的に取り入れています。沖縄でとれる野菜には、「夏やさい」といわれる野菜が多く、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。



今月の行事食・特別給食

1日(金) 宜野湾市60周年記念

平成19年に定められた「宜野湾市民の日」。今年で60周年を迎えます。宜野湾市統一献立のお祝い料理と宜野湾市に本社や工場があるジミーの「黒糖ケーキ」が登場します。



7日(木) セタ献立

セタの日は、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星型のにんじん、おくらで星空にみたてたスープやセタにちなん献立が登場します。

8日(金) 納豆の日献立

10日(日)はゴロ合わせで納豆の日です。

19日(火) 食育の日献立

毎月19日は「食育の日」です。

今月の地場産物

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♪



- ・小松菜
- ・にら
- ・パパイヤ
- ・えのきだけ
- ・ねぎ
- ・きゅうり
- ・とうがん
- ・もやし
- ・へちま
- ・モーウイ
- ・しめじ
- ・ゴーヤー

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想いで農薬をあまり使わず

夏ばて予防

夏の食生活チェック

暑さが厳しくなると、「夏バテ」という言葉をよく耳にするようになります。夏バテは、夏の暑さに体がついていけず、食欲がなくなったり、疲れやすくなったり、頭がぼーっとしたりするなど体の調子がおかしくなることです。楽しい夏を元気に過ごすために次のことに気をつけましょう。

① 冷たいものの飲みすぎや食べすぎに注意



冷たいアイスやジュースばかり飲んでいると、おなかが冷え、胃腸の調子がおかしくなります。また冷や中華やそうめんだけでは栄養がたよってしまいます。

② 朝ごはんをしっかり食べよう



1日3回の食事は生活のリズムを整えるのに大事なはたらきをします。とくに朝ごはんは1日を元気に始めるための大切な食事です。ご飯やみそ汁は夏の水分補給に役立ちます。

③ 夏野菜をたくさん食べよう



太陽をたっぷり浴びた夏の野菜やくだものにはビタミン類、ミネラル(無機質)、そして水分がたっぷりです。食事だけでなく、すいかや生きゅうりはおやつにもいいですよ。

④ 牛乳も忘れずに飲もう



夏休みに入ると飲まなくなる人もいます。成長期の吸収率のよいカルシウム源として、夏のスタミナ補給として、おやつや食事のとき飲みましょう。乳アレルギーのある人は豆乳や小魚などで補いましょう。

⑤ 冷房に気をつけよう



暑いからと冷房の効いた部屋に長時間いると体調を崩してしまいます。涼しい朝などを利用して、外に出て体を動かし、汗をかきましょう。寝るときは、タイマーなどを利用するとよいでしょう。

⑥ 夜ふかしをしない



楽しい行事の多い夏はつい寝るのが遅くなりがちです。でも睡眠不足は夏の健康の大敵。早起きを心がけると夜は早く寝付けます。「夜ふかしよりは早起き」をモットーに生活しましょう。

