令和4年度
はごろも学校給食センター
TEL　897-8560
FAX　897-8561

９月に入りましたが、沖縄はまだまだ暑い日が続きますね。いよいよ２学期が始まります。夏の暑さで、食欲がなくなり、朝ごはんを食べずに学校へ登校している人はいませんか？夏バテをのりきるためには、規則正しい生活、食事が大切です。早ね・早おき・朝ごはんを心がけ、暑い夏を元気に乗りきりましょう！

今月の行事食・特別給食

2日（金）トーカチお祝い献立

今年のトーカチは３日。８８歳(米寿)をむかえた方をお祝いする日です。たくさん食べて長寿をあやかりましょう。

7日（水）沖縄終戦の日献立

７７年前の９月７日、正式に沖縄戦が終わりました。戦後は芋や芋の葉を食べていました。

9日（金）十五夜献立

１０日は十五夜です。秋の収穫に感謝しましょう。みたらし団子を提供する予定です。

15日（木）琉球料理の日献立

毎月第３木曜日は「琉球料理の日」です。

16日（金）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♪

- とうがん
- 小松菜
- へちま
- にら
- きゅうり
- もやし
- トマト
- パパイヤ
- なす
- 青ねぎ
- ピーマン

朝ごはんステップアップ １・２・３

朝ごはんに主食だけを食べている人は、野菜のおかずや肉や魚、卵などのおかずを追加して、少しずつステップアップしていきましょう。

朝ごはんの大事な3つの役割

★朝ごはんを食べることで、からだに3つのスイッチを入れます。

① <u>脳のスイッチ：集中力・記憶力が高まり、学力アップに！！</u>
脳にエネルギーが補給されるため・・・ごはん、パンなど

② <u>からだのスイッチ：体が元気に動きだします。</u>
睡眠中に下がった体温が上がって血流が上がるため・・・お肉やお魚、卵など

③ <u>おなかのスイッチ：腸が刺激され、便通がよくなります。</u>　・・・野菜やくだものなど

かんたん！朝ごはんレシピ

●かんたん炊き込みごはん●

■材料■
- 米　1合
- さば缶(みそ煮) 1缶 ※好きな缶詰でOK
- めんつゆ　大さじ1
- 塩　少々
- 水　1合のメモリに合わせる
- ちくわ　適量　} おうちにあるもの何でもOK

～炊飯器に入れて炊くだけ！！～

夜に炊いておき、
朝おにぎりにすると
より食べやすくなります！
また、さば缶の代わりに
トマト缶とウインナー、
コンソメ・塩で味付けると
洋風にもアレンジ
できますよ♪

朝ごはんを食べると