



# 7・8月給食だよ!



給食指導目標  
 地場産物について知ろう  
 栄養指導目標  
 暑さに負けない食事をしよう

梅雨も明けていよいよ夏到来です。夏の本格的な暑さで、何となく体がだるく、食欲も衰えてくる時期です。この時期、献立を作成する栄養士は夏の暑さに負けないように、ビタミンやミネラルたっぷりの旬の夏野菜や果物、魚や食感をそそる香辛料を用いたり工夫します。その給食を調理員さんが暑さの中、衛生面に配慮しながら、腕によりをかけて作ります。これからの本格的な暑さに負けないように、旬の夏野菜をしっかり食べて、正しい水分の取り方をし、乗り切りましょう!

## 食と子どもの健康展開催!



食と子どもの健康展が久しぶりに開催されます! ぜひ遊びに来てくださいね♪

7月の県産品奨励月間に合わせて、学校給食と地場産物をテーマにした健康展が開催されます☆

日時: 令和5年7月15日(土) 10:00~17:00  
 場所: イオン具志川店 2階 ゲームセンター前

- ・地場産物の展示 ・学校給食に関する展示
- ・年齢別必要食品量の展示 ・特別食や介助食器の紹介
- ・食育クイズや豆運びゲーム など盛りだくさん♪



## のどがかわく前に 水分補給はこまめにしよう!




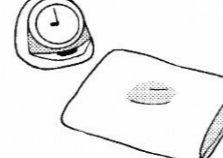
のどがかわいている時は、すでに水分が不足しているといわれています。わたしたちは体温が高くなると、汗をかくことで熱を逃がして調節します。水分不足はその調節する力を働きにくくしてしまいます。水分は少しずつこまめにとりましょう。

### 水分補給は何を飲む?

普段は水や麦茶などにしましょう。汗を多くかく時は塩分も必要なのでスポーツドリンクなどの塩分を含むものがよいでしょう。清涼飲料は糖分が多いので、水のかわりに飲むと糖分のとりすぎになります。



## 暑さに負けない体づくりを!

<p><b>1日3食をしっかり取る</b></p> <p>朝・昼・夕、バランスのよい食事をきちんと食べます。朝食抜きなどにならないよう気をつけます。</p> 	<p><b>こまめな水分補給</b></p> <p>脱水症状を防ぐためにも、のどがかわく前に、こまめに水分補給をするようにします。</p> 
<p><b>冷たいものをとり過ぎない</b></p> <p>冷たいものとり過ぎは胃や腸に負担がかかり、食欲が落ちて、体調不良になってしまいます。</p> 	<p><b>十分に睡眠をとる</b></p> <p>疲れている時や睡眠不足の時は体調をくずしやすくなるので、しっかり睡眠をとります。</p> 



## 今月の行事食



<p><b>3日</b></p> <p>宜野湾市民の日 (7月1日)</p>	<p>1962年7月1日は、宜野湾市が誕生した日です。宜野湾市の発展を願い7月1日は「宜野湾市民の日」になっています。沖縄のお祝い献立になっています♪</p>
<p><b>6日</b></p> <p>FIBA応援献立 ~ドイツ料理~</p>	<p>FIBAバスケットボールワールドカップ2023開幕50日前を記念して、この日は参加国ドイツの料理を提供します♪</p>
<p><b>7日</b></p> <p>たなばた献立</p>	<p>七夕は、中国からの古い伝説から生まれた行事です。天の川に見立て魚そうめん、オクラが入った澄まし汁です。みなさんの願いごとがかないますように☆彡</p>
<p><b>11日</b></p> <p>納豆の日献立 (10日)</p>	<p>7月10日は語呂合わせで納豆の日です。</p>
<p><b>12日</b></p> <p>FIBA応援献立 ~日本料理~</p>	<p>8月に行われるFIBAバスケットボールワールドカップ2023を応援しよう♪世界文化遺産の和食を食べて日本を応援しよう!</p>
<p><b>14日</b></p> <p>カミカミ献立</p>	<p>かみごたえのある食材を使用した献立です。</p>
<p><b>19日</b></p> <p>食育の日</p>	<p>今月は今が旬の「へちま(ナーベラー)」を使用した料理が登場します。</p>

## 今月の地場産物

7月は『県産品奨励月間』です!!

とうがん、へちま、ゴーヤー、モーウイ、バジル、小松菜、オクラ  
 パパイア(8月)

