



令和5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。長い夏休みで、生活が不規則になってしまった人もいるかもしれませんね。「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけて、規則正しい生活リズムを取り戻しましょう。



こんげつ きょうじしよく とくべつきゅうしよく

今月の行事食・特別給食

7日(木) 沖縄終戦の日献立

78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たそうです。

19日(火) 食育の日献立

毎月19日は「食育の日」です。

21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。

22日(金) トーカチお祝い献立

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。

29日(金) 十五夜献立

29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。

みなお
見直そう!

食品の備蓄



しょくひん しょうみきげん りょうかくにん
食品の賞味期限や量を確認しましょう。

今月の地場産物

しばさんぶつ
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♪

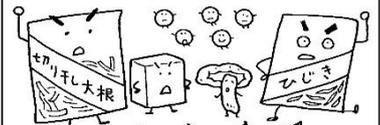
- ・とうがん
- ・小松菜
- ・ゴーヤー
- ・にら
- ・きゅうり
- ・もやし
- ・青ねぎ
- ・ピーマン



9月1日は、防災の日です。その日を含む8月30日~9月5日までは、防災週間と定められています。9月1日が防災の日となったのは、1923年9月1日に発生した関東大震災に由来します。この時期は災害について考えたり、備えたりしましょう。

乾物はすごい!!!

わたしたちは
地味で目立たない存在……



ではない!!

しょうおんほぞん 常温保存!
ちようきほぞん 長期保存!



えいりょうほうふ 栄養豊富!



にちじょうてき びちく
日常的に備蓄をしよう!

ローリングストック法

ローリングストック法とは、普段から少し多めに食品などを買って置き、日常的に食べて、食べた分だけ買い足す方法です。常に一定量の食料を備蓄でき、賞味期限切れによる廃棄も減らせます。また、災害時に食べ慣れているものが食べられます。

