

7月は『県産品奨励月間』で

今月は、給食に沖縄県産の食材を多く取り入れています。沖縄の食べ物には、沖縄で暮らす私たちの体に必要な栄養素がたっぷり含まれています。ご家庭でも県産品を多く取り入れてみてはいかがでしょうか？県産品を食べて、暑い夏を乗り切りましょう！！



モーウイ

皮は黄色で、中は白。青くさがなく、シャキシャキした食感がおいしいので、サラダにしても良い！煮物にしても美味。



とうみょう

えんどう豆の若い「葉」と「くき」を食べる野菜です。「豆」と「緑黄色野菜」の2つを合わせもつ栄養まんてんの野菜！



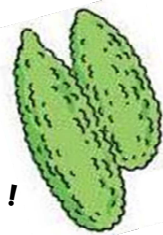
ターナム

旬は冬ですが、大山では畑が目の前にあるため、年中食べられる ぜいたくな環境です！



オクラ

オクラのヌメリは、ないぞうのはたらきを助ける、だいじなえいようがあります！



ゴーヤー

ゴーヤーのビタミンCは、レモンの4倍！！加熱しても、こわれないので、ゴーヤーチャンフルーはとともよい！



食と子どもの健康展

日時: 令和元年7月6日(土) 10:00~17:00
場所: イオン具志川店



内容

- 地場産物を活用した献立の展示
- 地場産物の展示
- 栄養相談
- 学校給食のパン
- 豆運びゲーム、クイズ等

あそびにきてね



今月の行事食



7月5日:七夕献立(7月7日)

◇五節句のひとつで、日本では七夕の夜に、天の川で離ればなれになった おり姫 と ひこ星 が年に1度だけ会うという伝説にちなんだ行事になっています。給食では夜空をイメージして、星形の「麩」や「オクラ」を入れた「七夕そうめん汁」を作ります。このそうめんは、魚のすり身で作られたそうめんです。デザートには「お星さまゼリー」があります♪



7月10日:納豆の日

◇ゴロ合わせで納豆(7・10)の日になります。納豆のネバネバには酵素があり、血液の流れを良くして病気を防ぐ働きがあります。また、納豆は消化が良く、納豆の持つ栄養をそのまま吸収できる優れた食品です。納豆パワーで夏バテを予防しよう！！



7月19日:1学期最後 お楽しみ献立

◇いよいよ1学期最後の給食です。この日は楽しく食べて1学期の締めくくりができるように給食を作ります♪2学期も元気な姿でまた

7月の給食目標 ~食事の環境を整えよう~

- ☆食事は食べる環境が大事☆
- 机の上をきれいにかたづける(汚れていたらふきとる)
- 本を読みながら、テレビを見ながらの食事はやめる
- みんなで楽しく食べよう(楽しい会話で)

