

7月給食だより

令和2年度
はごろも学校給食センター
TEL 897-8560
FAX 897-8561

7月は「県産品奨励月間」です。これは、沖縄県で作られている食べ物などを積極的に食べよう！という取組みのことです。学校給食では、これまでも県産品を多く取り入れながら給食を作ってきましたが、今月は特に多く取り入れ、みなさんに夏野菜のおいしさ、魅力を食べて感じてほしいなと思っています。

今月の行事食・特別給食

1日（水）宜野湾市民の日

平成19年に定められた、宜野湾市民の日。宜野湾市の発展を願って、お祝い献立となっています。

7日（火）七夕献立

七夕には昔から、そうめんを食べる習慣があります。

10日（金）納豆の日

7月10日は7と10を合わせて納豆の日です。納豆を使った献立となっています。

20日（月）食育の日献立

毎月19日は食育の日です。沖縄県産のもずくを使用したもずく丼です。

31日（金）1学期終業日。

県産野菜をたくさん使用した、夏野菜カレーです。旬の野菜をたべて暑い夏をのりきろう！

『夏野菜』のパワーを知ろう！！

特に給食に出る夏野菜は、ほとんど地元の農家さんが心をこめて育てたもの。感謝して食べてほしいのと同時に、夏野菜のパワーを学んで残さず食べてほしいです♪

①栄養たっぷり

夏野菜に含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。夏の強い日差しで疲れた目や日焼けした肌をケアしてくれます。また、汗と一緒にでていく栄養素も補ってくれます！！

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野菜をとっています。顔が見える相手で、低農薬で野菜作りをしているので安全で、安心して食べることができます。

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♪

- ・にら
- ・小松菜
- ・へちま
- ・きゅうり
- ・冬瓜
- ・ねぎ
- ・にら
- ・オクラ



キャッチフレーズは

「夏休みの食事」

もうすぐ夏休み！ 皆さん、海へ山へと楽しい計画でいっぱいでしょうね！ 暑い夏を元気に過ごし、すてきな思い出をたくさんつくってくださいね！
そのためには、規則正しい生活と栄養バランスのとれた食事が大切ですよ！！

な なんでも食べて夏バテ知らず
赤・黄・緑の食品から取り合わせてバランス良く食べましょう。

つ 冷たいものはほどほどに
冷たいものをとり過ぎると、栄養バランスが崩れ、おなかを壊します。

や 夜食に気を付けよう
夜更かしをして、夜食を食べるのはやめましょう。

す 好き嫌いをなくそう
親子のふれあいが多い時なので、わがままな食べ方をせず、おすべり機会です。

し 室内よりも外で運動
室内で過ごすときは、「冷房」に注意しましょう。

の 飲むなら麦茶か牛乳を
清涼飲料水には、糖分の多いものがほとんどなので、水分をとるには麦茶や牛乳が良いでしょう。

み 三日坊主に注意
早寝・早起きなど生活のリズムが大切です。

よ よくかんで食べよう
よくかんで食べると、胃に良いだけでなく、食べ過ぎや虫歯を防ぎます。

く 薬を飲むより食べ物を
栄養は、栄養剤などに頼るよりも、自然の食品からとるようにしましょう。

し 時間を決めて1日3食
夏休みになると、1日の生活が乱れます。朝・昼・夕の食事の時間を決めて食べましょう。おやつについても、「時間」「量」を考えて食べましょう。

な → つ → や → す → み → の → し → よ → く → じ

