



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

毎日暑い日が続きます。この時季は、身体が疲れやすく、食欲もなくなりがちです。いわゆる「夏ばて」になる人がとても多いです。夏ばてにもならないためにも、規則正しい生活をし、食事の内容にも気を付けましょう。特に朝ごはんは健康的な生活リズムをつくり、1日を元気に過ごすための大切な食事ですよ。

今月の行事食・特別給食

11日(火)2学期給食開始

2学期最初の給食は人気メニューのカレーです！強い身体をつくるためにも、2学期の給食も好き嫌いせずに食べましょう。

18日(火)カミカミ献立の日。

噛みごたえのある食材を使用した献立です。

19日(水)食育の日。

郷土料理を提供します。どんな郷土料理ができるか楽しみにしてくださいね。

31日(月) 8月31日は野菜の日

8月31日は「野菜の日」です。野菜をたくさん食べて、病気に負けない体を作りましょう！

今月の地場産物

じばさんぶつ

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♪

- ・小松菜
- ・きゅうり
- ・モーウイ
- ・ねぎ
- ・にら
- ・とうがん



とうがんについて

冬瓜は夏が旬の野菜ですが、冷暗所で保存すると冬までできるため、冬瓜という名前がつけられたようです。煮物にしたり、スープに使用するとおいしく食べることができます！

🍆🍅🥒🍆🍅🥒🍆 8月31日は「野菜の日」です 🍆🍅🥒🍆🍅🥒🍆

8月31日は「野菜の日」です。野菜は1日におよそ350gとるのが目安とされます。これは刻んだ生野菜で両手に3杯くらいになる量です。1回の食事でとると考えるととても多く感じますが、おひたし、煮物、炒め物など野菜料理にすると約5皿分くらいです。具だくさんのみそ汁やスープなどにしながら、朝、昼、夕の3回に分けて食べることで、無理なくこの1日の目安分量の野菜をとることができます。

野菜の重さの目安

サニーレタス 1枚 <small>まい</small>	ピーマン1個 (普通サイズ) <small>なつめ</small>	なす1本 (普通サイズ) <small>なす</small>	きゅうり1本 (中サイズ) <small>ちゅうり</small>	トマト1個 (中サイズ) <small>とまと</small>
およそ 20g	およそ 30～40g	およそ 70～80g	およそ 100g	およそ 200g



夏の食生活で気をつけること



1日3食
しっかり食べよう



休みに入ると、よく朝食と昼食がいつしよになる人がいます。1日に必要な栄養は、朝・昼・夕の3食からむらなくしっかりととりましょう。

冷たいものの食べすぎ、
飲みすぎに気をつけよう



冷たいものはかり食べたり、飲んだりしていると、おなか冷えて食欲がなくなってきました。夏ばての原因にもなります。

ビタミンやカルシウム
をたっぷりとろう



給食がない休み期間中は、とくにこれらの栄養素が不足しがちです。食事では野菜を必ず食べ、牛乳や乳製品も食事やおやつやでとるようにしましょう。

食中毒に
気をつけよう



夏は食中毒が発生しやすくなります。色やにおいに表れなくても食中毒菌に汚染されている場合があります。なまものには十分に気をつけ、よく火を通し、作ったら早く食べきりましょう。