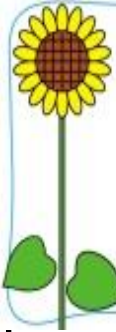


令和2年

きゅうしよく

7月の給食だより

大山給食センター



7月は『県産品奨励月間』です！

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！！



今月の行事食



7月7日:七夕献立

◇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「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☆彡

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21日:お楽しみ献立

◇1学期がんばった みなさんへ！人気メニューのタコライスが登場します。デザートには冷たいシークワーサーソルベがありますよ♪

7月31日:1学期終了 夏野菜カレーで元気に☆

◇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。カレーに沖縄の夏野菜の冬瓜、おくら、へちまが入っています！2学期もまた元気に会いましょう。

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「くぎ」を食べる野菜です。「豆」と「緑黄色野菜」の2つをあわせもつ栄養まんてんの野菜！



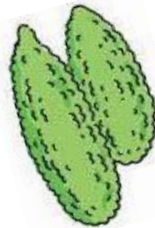
オクラ

オクラのヌメリは、ないそうのほたらきを助ける、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、ゴーヤーチャンプルーはととてもよい！



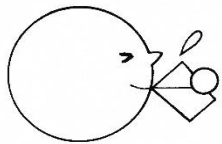
熱中症を



防ぐには

熱中症は、高温多湿の環境やスポーツ活動などにより、体の水分や塩分が失われて、体温調節機能がうまく働かなくなることと起こります。予防をするには、こまめな水分補給に加え、バランスのよい食事を規則正しくとり、十分な睡眠や休養をとることが重要です。屋外や屋内に限らず、高温多湿の場所にいる時は涼しい場所に移り、こまめに休憩して水分を補給し、気分の悪い時は、すぐに周りの人に知らせましょう。

水分をこまめにとる



食事をきちんととる



休養を十分にとる



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)

