



給食指導目標
 地場産物について知ろう
 栄養指導目標
 暑さに負けない食事をしよう

©少年写真新聞社2021

梅雨も明けていよいよ夏到来です。夏の本格的な暑さで、何となく体がだるく、食欲も衰えてくる時季です。この時期、献立を作成する栄養士は夏の暑さに負けないように、ビタミンやミネラルたっぷりの旬の夏野菜や果物、魚や食欲をそそる香辛料を用いたり工夫します。その給食を調理員さんが暑さの中、衛生面に配慮しながら、腕によりをかけて作ります。これからの本格的な暑さに負けないように、旬の夏野菜をしっかり食べて、正しい水分の取り方をし、乗り切りましょう！



のどがかわく前に 水分補給はこまめにしよう！

のどがかわいている時は、すでに水分が不足しているといわれています。わたしたちは体温が高くなると、汗をかくことで熱を逃がして調節します。水分不足はその調節する力を働きにくくしてしまいます。水分は少しずつこまめにとりましょう。

水分補給は何を飲む？

普段は水や麦茶などにしましょう。汗を多くかく時は塩分も必要なのでスポーツドリンクなどの塩分を含むものがよいでしょう。清涼飲料は糖分が多いので、水のかわりに飲むと糖分のとりすぎになります。



給食に無償提供があります。感謝して食べましょう！

- 5日(月)・・・県産パイン(沖縄県農林水産部より)
- 27日(火)・・・ひとくち黒糖(黒糖本舗垣乃花より)

今月の地場産物

7月は「県産品奨励月間」です！

→じもと(ぎのわんし)やおきなわけんでとれたたべものことです

にら、とうがん、へちま、こまつな、ねぎ



暑さに負けない体づくりを！

<p>1日3食をしっかり取る</p> <p>朝・昼・夕、バランスのよい食事をきちんと食べます。朝食抜きなどにならないよう気をつけます。</p>	<p>こまめな水分補給</p> <p>脱水症状を防ぐためにも、のどがかわく前に、こまめに水分補給をするようにします。</p>
<p>冷たいものをとり過ぎない</p> <p>冷たいものとり過ぎは胃や腸に負担がかかり、食欲が落ちて、体調不良になってしまいます。</p>	<p>十分に睡眠をとる</p> <p>疲れている時や睡眠不足の時は体調をくずしやすくなるので、しっかり睡眠をとります。</p>



©少年写真新聞社2021

～食と子どもの健康展～

検索してみてね♪

オンライン開催



公開期間：令和3年7月中旬～8月末

「沖縄県学校給食会」で検

又は「QRコード」



- ・地場産物を活用した学校給食レシピの紹介
- ・食に関するクイズ・給食ができるまで、マンビカー給食ができるまで等(動画)
- ～内容盛りだくさんなので、この機会に学校給食について触れてみてください

今月の行事食

<p>1日 宜野湾市民の日</p>	<p>1962年7月1日は、宜野湾市が誕生した日です。今年で58年になります。宜野湾市の発展を長い7月1日は「宜野湾市民の日」になっています。</p>
<p>7日 たなばた献立</p>	<p>たなばたは、中国からの古い伝説から生まれた行事です。天の川に見立てにんじん、魚そうめんが入った澄まし汁です。みなさんの願い事がかないますように☆彡</p>
<p>19日 食育の日献立</p>	<p>今月は今が旬の「ゴーヤーチャンプルー」が登場です。</p>
<p>30日 1学期ががんばったね！献立</p>	<p>1学期間がんばったみなさんへ！人気メニューのカレーと、シークワサーポンチです。2学期も元気に会いましょう。</p>

