

令和3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！！

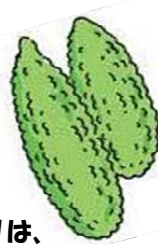
モーウイ

皮は黄色で、中は白。青くささがなく、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。



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ってもよい！



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！



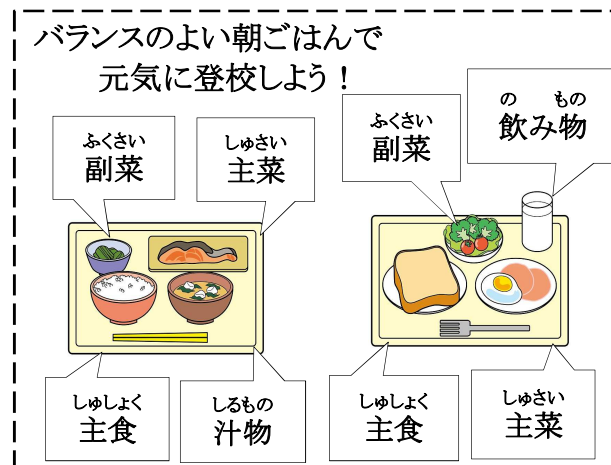
あさ  
はやね 早起き 朝ごはん！



朝ごはんを食べないと・・・



バランスのよい朝ごはん  
元気に登校しよう！



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た「七夕汁」を作ります。魚のすり身で作られたそうめんと錦糸卵で天の川、「オクラ」を星に見立てました。「星型コロッケ」もあります♪お楽しみに♪



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)



～食と子どもの健康展～

検索してみてね♪



公開期間：令和3年7月中旬～8月末  
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～