



7・8月給食だより



給食指導目標
じば さんぶつ し
地場産物について知ろう
栄養指導目標
あつ ま しよく
暑さに負けない食事をしよう

つゆ あ なつとうらい なつ ほんかくてき あつ なん からだ しよく おとろ
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
えてくるじきです。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！

夏ばて予防

夏の食生活チェック

1 冷たいものの飲みすぎ や食べすぎに注意



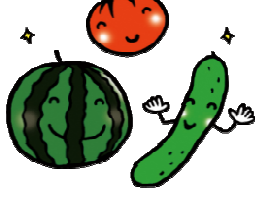
冷たいアイスやジュースばかり
飲んでいると、おなか冷え、胃腸の
調子がおかしくなります。また冷や
し中華やそうめんだけでは栄養がた
たよってしまいます。

2 朝ごはんをしっかり 食べよう



1日3回の食事は生活のリズムを
整えるのに大事なはたらきをします。
とくに朝ごはんは1日を元気に始
めるための大切な食事です。ご飯や
みそ汁は夏の水分補給に役立ちます。

3 夏野菜をたくさん食べ よう



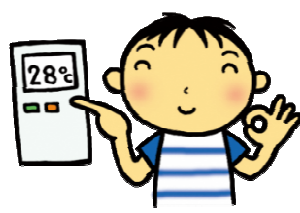
太陽をたっぷり浴びた夏の野菜や
くだものにはビタミン類、ミネラル
(無機質)、そして水分がたっぷりです。
食事だけでなく、すいかや生きゅうり
はおやつにもいいですよ。

4 牛乳も忘れずに飲もう



夏休みに入ると飲まなくなる人も
います。成長期の吸収率のよい
カルシウム源として、夏のスタミ
ナ補給として、おやつや食事のとき
飲みましょう。乳アレルギーのある
人は豆乳や小魚などで補いましょう。

5 冷房に気をつけよう

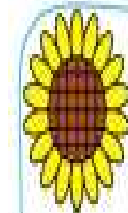


暑いからと冷房の効いた部屋に長
時間いると体調を崩してしまいます。
涼しい朝などを利用して、外に出て
体を動かし、汗をかきましょう。寝る
ときは、タイマーなどを利用すると
よいでしょう。

6 夜ふかしをしない



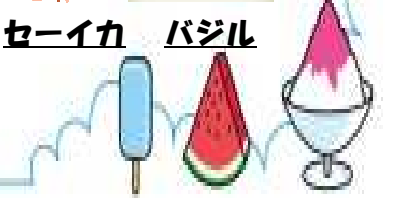
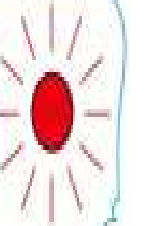
楽しい行事の多い夏はついつい寝
るのが遅くなりがちです。でも睡眠
不足は夏の健康の大敵。早起きを心
がけると夜は早く寝付けます。「夜ふ
かしよりは早起き」をモットーに生
活しましょう。



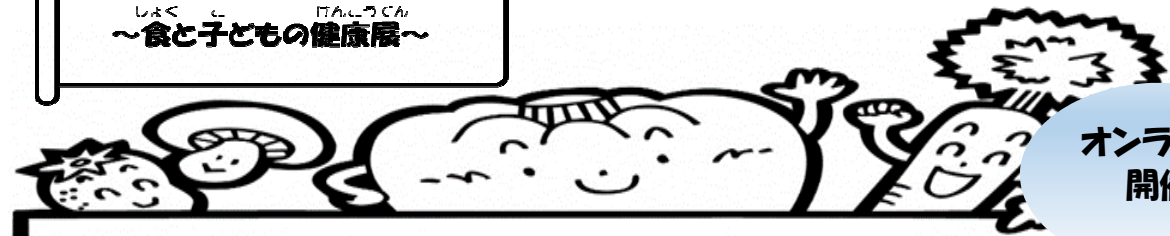
7月は『県産品奨励月間』で

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！！

今月の地場産物



～食と子どもの健康展～



オンライン
開催

公開期間：令和4年7月中旬～

「沖縄県学校給食会」で検索、又は「QRコード」を読み込んでください。

- ・地場産物を活用した学校給食レシピの紹介
- ・給食ができるまで…など動画多数
- ～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

1日 宜野湾市民の日	1962年7月1日は、宜野湾市が誕生した日です。今年で60年になります。宜野湾市の発展を願って7月1日は「宜野湾市民の日」になっています。記念のお菓子が出来ますよ♪
7日 たなばた献立	たなばたは、中国からの古い伝説から生まれた行事です。天の川に見立てオクラ、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☆
19日 食育の日献立	今月は今が旬の「ゴーヤーチャンプルー」が登場です。
20日 1学期がんばったね！献立	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、デザートでアイスが登場しますよ★

