



みなさんこんにちは！梅雨があけてついに夏が本格的にはじまりますね！
さて、7月は「県産品奨励月間」といって、沖縄県の食べ物をたくさん知ってもらい、食べてもらおうという取り組みが行われます。給食でも県産の食材を取り入れていますので、たくさん食べて暑い夏を乗り切りましょう

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、おなかが冷え、首筋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ち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してよいでしょう。

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穴。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。



今月の行事食



●7月1日 宜野湾市制60周年記念献立



宜野湾市は今年の7月1日で60周年を迎えます。今年には宜野湾市に本社や工場があるジミーの黒糖ケーキが登場します！特別な日なので、みんなで祝いましょう！

●7月7日 ★七夕献立★



7月7日は七夕です。星をイメージした献立になっていますので、目でも楽しんでくださいね♪

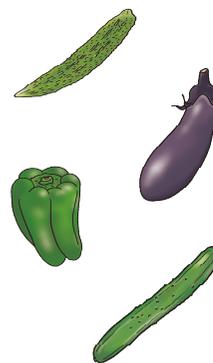


●7月20日 1学期終業式

1学期最後の日は、夏野菜たっぷりのカレーを用意しました。たくさん食べて、夏休みも元気にすごしましょう！

★今月の県産品★

- ・とうがん
- ・ピーマン
- ・キャベツ
- ・きゅうり
- ・ゴーヤー
- ・なす
- ・パパイヤ
- ・しめじ



沖縄学校給食会では『食と子供の健康展』をオンライン開催しています。ぜひQRコードを読み込んでご覧ください！

～食と子供の健康展～

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～

