



令和6年度
はごろも学校給食センター
TEL 897-8560
FAX 897-8561

蒸し暑い日が続いたり体調を崩しやすい時期です。食事の前の手洗いやうがい、清潔なハンカチを身につけるなど、身近な衛生に気を付けて過ごしましょう。

今月の行事食・特別給食

4日(火) かみかみこんだて

よくかむことや、カルシウムの多い献立にしています。かむことを意識してたべよう！

10日(月) グングウチグニチ献立

旧暦の5月5日はグングウチグニチです。沖縄では子供の健やかな成長を祈り、あまがしをお供えしたり食べたりする風習があります。

19日(水) 食育の日

毎月19日は「食育の日」です。

20日(木) 琉球料理の日献立

毎月第3木曜日は「琉球料理の日」です。

21日(金) 慰霊の日献立

23日は慰霊の日、戦後直後は食べ物も少なく、芋や芋の葉（カンダバー）を食べていました。

今月の地場産物

地場産物って??

→地元（宜野湾市近郊、県内）でとれた食べ物のこと。新鮮でおいしいよ♪

- ・小松菜 ・ねぎ ・ピーマン ・にら ・きゅうり
- ・しめじ ・パパイヤ ・とうがん ・もやし ・ゴーヤー

食中毒を防ぐためには…

これから9月にかけて、食中毒が毎年多く発生しています。食中毒は細菌やウイルスによって起こりますが、食べ物の中にそうした細菌類が増えていても、味やにおいではわかりません。細菌の場合は一度食べ物に付着すると、あっという間に増えて食中毒を引き起こします。

こんなことに
気をつけ
ましょう



食事の前、調理の前にはせっけんをよく手を洗いましょう。



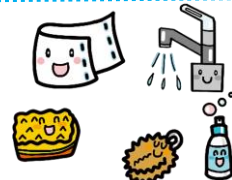
野菜や果物は流水でしっかり洗いましょう。カットした野菜や果物は冷蔵庫で保管しましょう。



生肉や魚を扱ったまな板や包丁で野菜や果物など火を通さないものを切ってはけません。生肉などは一番最後に切るか、できれば調理器具を分けて使うようにしましょう。



生のまま食わず、中までしっかり火を通してから食べるようにしましょう。調理をしたなら、なるべく早く食べきりましょう。



ふきん、たわし、スポンジなども、使った後はすぐに洗剤と流水でよく洗いましょう。よく乾かして保管し、定期的に殺菌・消毒をしましょう。



カルシウム、成長期こそしっかりとって！

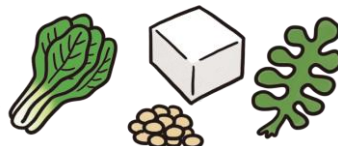
体がしっかり成長するため、また将来、骨粗しょう症にならないようにするためにも子どものときに食事からカルシウムを十分に摂ることが大切です。

今しかできない「カルシウム貯金」！



骨のカルシウム量（骨量）は小中高の時期にどんどん増え、大人になってから増やすことはなかなかできません。

カルシウムは野菜、豆類、海そうにも多い！



カルシウムは野菜、豆類、海そうにも多く含まれています。牛乳・乳製品や小魚類とともに毎日の食事に上手に取り入れましょう。

牛乳・乳製品を上手に利用！



カルシウムの吸収率がよい牛乳・乳製品を休日の食事やおやつにも利用しましょう。アレルギーのある人は小魚や大豆・大豆製品などを活用しましょう。

インスタント食品・加工食品のとりすぎに注意！



体に吸収されやすい形のリン（無機リン）があり、とりすぎはカルシウムの吸収を悪くすることが心配されています。また食塩のとりすぎにもつながりやすいので利用するときには気をつけましょう。

※学校給食ではカルシウムについて、1食で各年齢の食事摂取基準の1日の推奨量のおよそ半分の量をとるように献立を考えて作っています。