



7・8月給食だよ!



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

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。7月は県産品奨励月間でもあるので、県産の夏野菜が多く登場します♪

旬の夏野菜をしっかり食べて暑い夏を乗り切りましょう!

暑さに負けない体づくりを!

1日3食をしっかり取る

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。



こまめな水分補給

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。



冷たいものをとり過ぎない

冷たいもの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。



十分に睡眠をとる

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。



早寝!

早起き!

朝ごはん!

夏の水分補給にもびったり牛乳を飲もう♪

成長期だけの特権!

骨の丈夫さを示す骨量(カルシウム量)は、成長期にどんどん増え、18歳〜25歳ごろ最大となります。

大人になってから骨量を増やすことは難しいといわれ、成長期の「カルシウム貯金」がとても大切です。



運動後の体のケアに!

激しい運動やスポーツをした後は、筋肉が傷んでいます。傷んだ部分をケアし、新しい筋肉をつくる時に牛乳に含まれる「乳たんぱく質」が、とても効果的にはたらくといわれています。



暑さに負けない体づくりに!

血液量を増やして汗をかく能力を高め、筋力をアップして血液を送る力を高めて、暑さに強い体づくりができます。

一年を通して、「運動+牛乳」の体づくりをして夏の暑さに備えましょう。運動後30分以内に飲むのがおススメですよ(※「牛」)



宜野湾学校給食センター ☎898-4541

☆クイズ☆しまくとぅばで言えるかな?

下の6つの食べ物は、7、8月の給食で登場する野菜や海藻です。

それぞれの名前としまくとぅば(方言)を線で結んでみましょう!(正解は右下にあるよ)



①苦瓜
(にがうり)



②パパイア



③冬瓜
(とうがん)



④糸瓜
(へちま)



⑤白瓜
(しろうり)



⑥もずく

ナーベラー

ゴーヤー

シブイ

スヌイ

パパイア

モーウイ

今月の行事食



3日	宜野湾市民の日 (7月1日)	1962年7月1日は、宜野湾市が誕生した日です。宜野湾市の発展を願い7月1日は「宜野湾市民の日」になっています。沖縄のお祝い献立になっています♪
7日	たなばた献立	七夕は、中国からの古い伝説から生まれた行事です。天の川に見立て魚そうめん、オクラが入った澄まし汁です。みなさんの願いごとがかないますように☆
9日	納豆の日献立 (10日)	7月10日は語呂合わせて納豆の日です。
18日	琉球料理の日	今が旬の「へちま(ナーベラー)」を使用した琉球料理です♡
19日	食育の日 (県産品メニュー)	沖縄県産の夏野菜「冬瓜、パパイア、ピーマン、へちま」をたっぷり使ったカレーと「モーウイ、きゅうり、もやし」を使用した和え物。県産食材たっぷりで夏の暑さに負けない体を作るメニューです♪

今月の地場産物

7月は『県産品奨励月間』です!!

牛乳、へちま、モーウイ、パパイア、とうがん、ピーマン、なす、きゅうり、おくら、小松菜、豚肉、鶏肉、シークワサー、ゴーヤー(8月)



クイズの答え: ①ゴーヤー ②パパイア ③シブイ ④ナーベラー ⑤モーウイ ⑥スヌイ