



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

7月は「県産品しょうれい月間」です。学校給食では、県産品を使用した献立を積極的に取り入れています。沖縄でとれる野菜には、「夏やさい」といわれる野菜が多く、暑い日差しに負けない栄養分や水分を多くふくんでいるのが特徴です。積極的に食べて、夏ばてをふせいでいきましょう。



こんげつ ぎょうじしよく とくべつきゅうしよく 今月の行事食・特別給食

1日(月) 宜野湾市民の日献立

毎年7月1日は「宜野湾市民の日」。平成19年に定められました。

5日(金) 七夕献立

七夕の日は、昔からそうめんを食べる習慣があります。魚で作ったそうめんと 星(旬のおくら)で星空にみたてたスープや七夕にちなんだ献立が登場します。

10日(月) 納豆の日献立

納豆の日です。日本で昔から食べられている発酵食品ですが、実は沖縄では戦後に広まってきました。

19日(金) 食育の日献立

毎月19日は「食育の日」です。この日は一学期の給食最終日でもあります。沖縄の夏野菜をみんなが好きなカレーにします！お楽しみに。

こんげつ しばさんぶつ 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 | ・へちま |
| ・にら | ・きゅうり | ・モーウィ |
| ・おくら | ・とうがん | ・しめじ |
| ・えのきだけ | ・もやし | ・ゴーヤー |
| ・トマト | ・なす | |



なつ しょくじ 夏の食事のポイント 8カ条

なつ げんき す 夏を元気に過ごすための、食事面からの8つのポイントです

食と子どもの健康展開催!

7月の県産品奨励月間に合わせて、学校給食と地場産物をテーマにした健康展が開催されます☆

日時: 令和6年7月13日(土) 11:00~16:00

場所: イオン具志川店 2階 ゲームセンター前

- ・地場産物の展示
- ・学校給食に関する展示
- ・年齢別必要食品量の展示
- ・特別食や介助食器の紹介
- ・食育クイズや豆運びゲーム など盛りだくさん♪

な



なま 生の肉の生焼けに注意。中までしっかり火を通してから食べよう。

つ



つめ 冷たいものはほどほどに食べよう。とりすぎはおなかをこわします。

や



おやつばかり食べないでね。時間と量を決めてから食べましょう。

す



ず 酢の物や梅干しは気分をさっぱりさせ、体をリフレッシュしてくれます。

み



えいよう 栄養のはたらきの緑のグループの食べ物(とくに野菜)をたっぷりとりましょう。

の



の 飲み物は水や麦茶でこまめに水分補給。できれば牛乳も1日1回は飲みましょう。乳アレルギーのある人は豆乳や小魚で。

しょく



しょく 食事では好き嫌いをせず、よくかんで。栄養のバランスも考えて、おいしくいただきます。

じ



じかん 時間を決めて1日3食。規則正しい食事の時間がつよい生活リズムをつくれます。