



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

9月に入りましたが、沖縄はまだまだ暑い日が続きますね。長い夏休みで、生活が不規則になってしまった人もいますね。『早寝・早起き・朝ごはん』を心がけて、規則正しい生活リズムを取り戻しましょう。



こんげつ きょうじしよく とくべつきゅうしよく

今月の行事食・特別給食

6日(金) 沖縄終戦の日献立

78年前の9月7日、正式に沖縄戦が終わりました。戦後は芋や芋の葉を食べていたそうです。

10日(火) トーカチお祝い献立(旧8/8)

88歳(米寿)をむかえた方をお祝いする日です。たくさん食べて長寿をあやかりましょう。

17日(火) 十五夜献立(旧8/15)

17日は十五夜です。秋の収穫に感謝しましょう。みたらし団子を提供する予定です。

19日(木) 琉球料理の日・食育の日献立

毎月第3木曜日は「琉球料理の日」、毎月19日は「食育の日」です。

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!

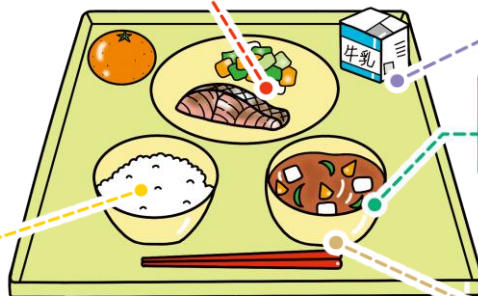
- ・とうがん ・小松菜 ・へちま ・にら ・きゅうり
- ・もやし ・青ねぎ ・ピーマン

食器を美しく並べて食べていますか?

～配膳のはなし～

おかず(主菜・副菜1)
ごはん(主食)の奥に置く

牛乳・くだもの・デザート
配膳表のとおり奥に置く



ごはん(主食)
手前の左側に置く

はし
はし先を左に向け、手前の真ん中に置く



食器はランチョンマットやトレイの上であれば、どこに並べてもよいというものではありません。日本での食器や料理の並べ方のスタイルは、室町時代に成立した「本膳料理」にさかのぼるとされます。給食でも、日本料理の基本的な型を踏まえた並べ方で指導しています(ただし、左利きの子の場合は食べやすいように左右を入れ替えて調整することもあります)。

敬老の日、食生活を見直してみませんか?

敬老の日は、健康により昔ながらの食事のよさを見直し、また家族や地域の人との交流を深めるよい機会となります。日頃の食事や食生活をもう一度見直してみましょう。

ごはんを中心とし、野菜や魚、大豆製品をたくさんとる日本型の食事のよさを見直そう!



家族の団らんや世代の違う人との交流を通して、心を豊かにし、社会性やマナーを身に付けよう!



地域の伝統料理や特産物を知り、地域でとれた旬の新鮮な野菜や魚をたくさん食べよう!

