



7・8月給食だよ！



給食指導目標
じば さんぶつ
地場産物について知ろう
栄養指導目標
あつ ま しよく
暑さに負けない食事をしよう

つゆ あ 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
おとろ じき 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。そして、7月は「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と食べて暑い夏を乗り切りましょう！



夏の水分補給にもピッタリ！牛乳をのもう！

成長期だけの特権！

ほね じょうぶ しめ こつりょう りょう
骨の丈夫さを示す骨量(カルシウム量)は、
せいちょうき ふ さい さい
成長期にどんどん増え、18歳～25歳ころ
さいだい
最大となります。
おとな こつりょう ふ むずか
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
ちよきん
「カルシウム貯金」が
たいせつ
とても大切です。



運動後の体のケアに！

はげ うんどう あと きんにく
激しい運動やスポーツをした後は、筋肉が
いた いた ぶぶん あたら
傷んでいます。傷んだ部分をケアし、新しい
きんにく ぎゅうにゅうふく にゅう
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
こうかてき
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！

けつえきりょう ふ あせ のうりよく たか
血液量を増やして汗をかく能力を高め、
きんりよく けつえき おく ちから たか
筋力をアップして血液を送る力を高めて
いると、暑さに強い体づくりができます。
いちねん とお うんどう ぎゅうにゅう
一年を通して、「運動+牛乳」
からだ なつ あつ
の体づくりをして夏の暑さに
そな
備えましょう。
うんどうご ふんいなし
運動後30分以内に
の飲むのがオススメ
ですよ(*^艸^)



今月の行事食



1日	ぎのわんし みん ひ 宜野湾市民の日	1962年7月1日は、宜野湾市が誕生した日です。宜野湾市の はってん ねが がつしたち ぎのわん しみん ひ 発展を願い7月1日は「宜野湾市民の日」になっています。 おきなわ いわ こんだて 沖縄のお祝い献立になっています♪
7日	たなばた こんだて たなばた献立	たなばた ちゅうごく ふる でんせつ う 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 みた うお ねが がつしたち ぎのわん しみん ひ 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 ねが ほしい 願いごとがかないますように☆彡
8日	としょ きゅうしよく 図書コラボ給食 「沖ツラ」	だい だん ほうえい 第1弾は・・・アニメでも放映されていた「沖縄で好き になった子が方言すぎてツラすぎる」とコラボ♪
10日	なつとう ひ こんだて 納豆の日献立	がつとおか ごろ あ 7月10日は語呂合わせで納豆の日です。給食ではひきわ なつとう つか なつとう とうじょう り納豆を使った「納豆みそ」の登場です♪
17日	りゅうきゅうりょうり ひ 琉球料理の日 (第3木曜日)	しゅん 旬の「ナーベラー(へちま)」を使った「ンブシー(みそ煮)」 だよ！
18日	しよくい ひ 食育の日 けんさんひん 「県産品メ ニュー」	おきなわけんさん なつやさい とうがん 沖縄県産の夏野菜「冬瓜、パパイア、ゴーヤー、ピーマン、へち ま」を使ったカレーと「モーウイ、きゅうり、もやし」を使用し あ もの けんさんいさい なつ ま からだつく た和え物。県産食材で夏の暑さに負けない体を作るメニュー♪

今月の地場産物

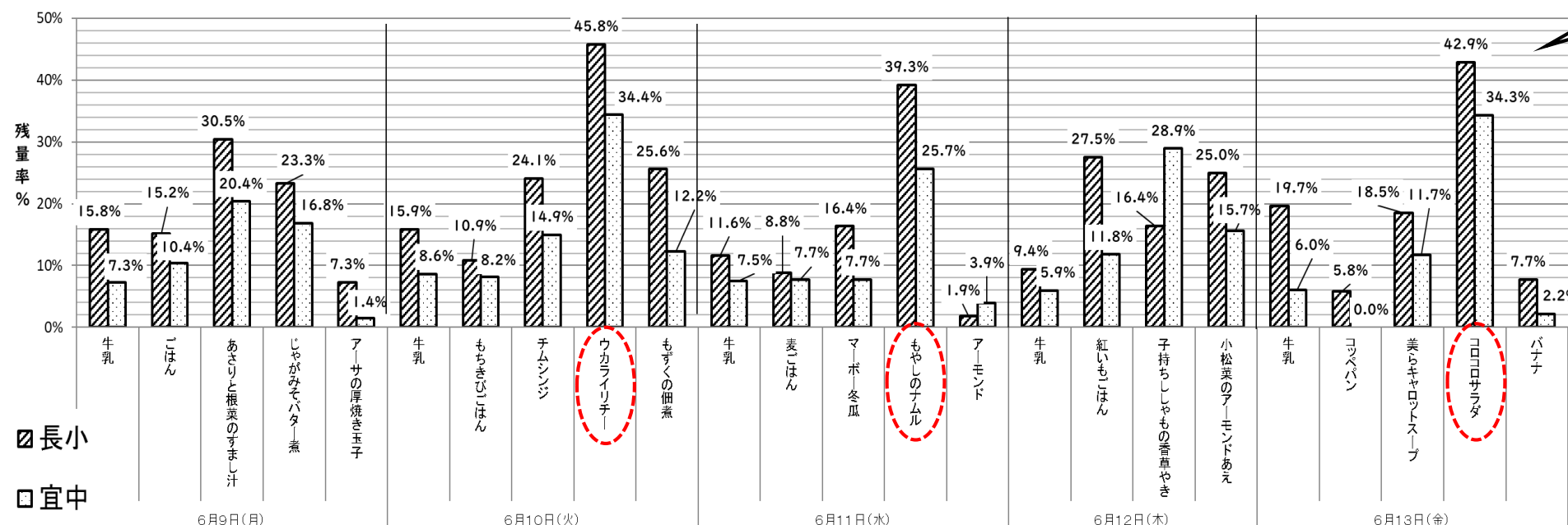
けんさんびんしょうれいげつかん

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
小松菜、豚肉、鶏肉、シークワサー、ゴーヤー、キャベツ、にら、紅芋
しめじ、えのき、たまご、まぐろ、もずく



6月に残量調査がありました！どんな料理をのこしているかな！?



～多く残った料理～

○ウカライリチー ○もやしのナムル ○コロコロサラダ

6月に「普段どんな食べもの、どんな味つけが好きなんだろう? どんな食べものが苦手なのこしてしまっているんだろう?」という調査(小学校は長田小学校が代表で実施)を行いました! やはり、ウカラ(おから)などの食べ慣れないものや、野菜をたくさん使った和え物の残量が目立ちました(T_T) 梅雨も明けて本格的に暑い日々が続いているので、しっかり野菜を食べることは夏バテ予防にも大切です! そして、『牛乳』の残量も気になります… 夏の水分補給としてもピッタリなので、給食の前に水筒をのんでおなかいっぱいにならないように気をつけましょう♪