



令和7年度
はごろも学校給食センター
TEL 897-8560
FAX 897-8561

お 暑 い 日 が 続 け ら れ 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 つ け て 過 こ し ま し ょ う 。



今月の行事食・特別給食

3日(火) グングワチグニチ献立

5月31日は旧暦の5月5日グングワチグニチでした。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。

4日(水) 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(火) 五月ウマチー献立

旧暦の5月15日は稲の収穫に感謝する日です。農業は大切であり、大変な仕事です。感謝の気持ちを忘れずに食事をしましょう。

20日(金) 琉球料理の日にちなむ献立

毎月第3木曜日は琉球料理の日(19日)です。

24日(火) 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

じばさんぶつ
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・キャベツ・きゅうり・ピーマン・しめじ・エリンギ
えのきたけ・パパイア・とうがん・もやし・にら

食中毒予防3原則と学校給食

①つけない

料理をするときや食べる前にはせっけんでよく手を洗う。



まな板、包丁は肉用と野菜用に使い分ける。



②ふやさない

35℃前後の生温かい温度は、細菌が増えやすい危険な温度です。



調理器具、食器、ふきんなどはきれいに洗い、素早く乾燥させる。



料理を室温のまま長時間放置しない。

保存するときは小分けにして素早く温度を下げる。

③やっつける

生で食べるもの以外は十分に加熱してから食べる。



食事の前、調理の前にはせっけんでよく手を洗いましょう。

6月は食育月間です

こんなことも「食育」です

- 家族で「食育だより」を読む
- 食事のあいさつをしっかりとる
- 食品の栄養成分表示を確認する



カルシウム、成長期こそしっかりとって!

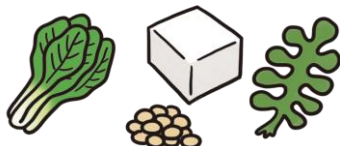
体がしっかり成長するため、また将来、骨粗しょう症にならないようにするためにも子どものときに食事からカルシウムを十分に摂ることが大切です。

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れるように献立を考えて作っています。