



令和7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きます。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。



今月の行事食

1日(火) 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。

7日(月) 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、おくらで星空にみたくしたスープや七夕にちなんだ献立が登場します。

10日(木) 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いきました。

18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。

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
- ・ゴーヤー
- ・にら
- ・きゅうり
- ・なす
- ・おくら
- ・とうがん
- ・しめじ
- ・えのきだけ
- ・トマト
- ・ゴーヤー



食と子どもの健康展開催!



日時：令和7年7月12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

- ・学校給食及び食育に関する展示
- ・年齢別食料構成の展示
- ・各市町村農産物の展示
- ・食育クイズやゲーム
- ・「熱き厨房に集う者たち！」など盛りだくさん♪

夏に心がけたい食事のとり方

① 1日3食、しっかり食べよう!



暑くて食欲がわかないこともあるでしょう。食事の回数が減ると栄養が不足しがちになり、夏バテしやすくなります。とくに朝ごはんはしっかり食べるように心がけましょう。

② 冷たいものの食べ過ぎや飲み過ぎに注意しよう!



冷たいものを取りすぎると、胃や腸のはたらきを悪くしてしまうことがあります。ふだんの水分補給は水か麦茶で少量をこまめに、飲みましょう。

③ 旬の夏野菜をたくさん食べよう!



太陽の光をたっぷり浴びて育つ野菜には、体の抵抗力を高める「ビタミンA」や、暑さのストレスに体が負けないようにする「ビタミンC」を豊富に含むものが多く、水分もたっぷりです♪