

食品群	体内ではたらき
赤の食品	血や肉、骨をつくる
黄の食品	働く力や体温となる
緑の食品	体の調子を整える

	月	火	水	木	金
	1日	2日	3日	4日	5日
こんだて	キャベツ炒め 鮭の塩焼き ごはん 大根のみそ汁 MILK 牛乳	夏野菜カレー 麦ごはん フルーツポンチ MILK 牛乳	さばのねぎ焼き クワアジュシー アーサ汁 MILK 牛乳	きんぴらごぼう いわしのトマト煮 ごはん 鶏汁 MILK 牛乳	キノコと野菜のソテー 星型ハンバーグ ごはん 七タ汁 MILK 牛乳
あか	牛乳、厚揚げ、シーチキン、さけ、わかめ、かつお節	牛乳、豚肉	牛乳、さば、生アーサ、絹ごし豆腐、かつお節	牛乳、チクワ、鶏もも肉、かつお節	牛乳、ハンバーグ、生アーサ、かつお節
き	精白米、なたね油	なたね油	精白米、なたね油、白ごま、ごま油	精白米、ごま油、なたね油、白ごま	精白米、スイートコーン
みどり	キャベツ、もやし、にんじん、にら、にんにく、大根、しめじ、さんとうさい	にんにく、たまねぎ、かぼちゃ、にんじん、ピーマン、みかん、黄桃、パイン	ごぼう、にんじん、乾しいたけ、長ねぎ、にんにく、しょうが、しめじ、しょうが	にんじん、絹さや、にんじん、長ねぎ、しょうが	ほうれん草、キャベツ、しめじ、えのきたけ、にんじん、乾しいたけ、しょうが

◇◇◇7月の給食だより◇◇◇

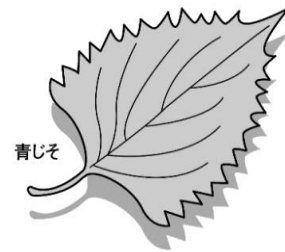
暑さに負けない体づくりを!

じりじりと照りつける日差しに、夏の到来を感じる今日のご様子。急に気温が高くなると、夏バテや熱中症が心配です。日ごろから適度な運動で汗をかくようにしていると、急な暑さにも早く慣れることができます。また、食欲が落ちやすい時期ではありますが、栄養バランスのよい食事を心がけ、これからの本格的な暑さに備えましょう。



<p>★適度な運動</p> <p>ウォーキング等の軽い運動を1日30分程度行うなど、汗をかく習慣を身につけることで、体が暑さに慣れ、夏バテや熱中症を防ぎます。</p> <p>※暑い時や炎天下、体調が悪い時など、無理な運動は禁物です。</p>	<p>暑さに打ち勝つポイント</p>	<p>★バランスのよい食事</p> <p>量より質が大切です。主食・主菜・副菜をそろえると、栄養バランスがとれやすくなります。豚肉などに多く含まれるビタミンB1は夏バテ予防に役立ちます。</p>
<p>★しつかり睡眠</p> <p>早寝・早起きを心がけましょう。冷房を使うときは冷やし過ぎに注意。</p>		<p>★こまめな水分補給</p> <p>基本は水やお茶です。汗をたくさんかいたら、イオン飲料等で塩分も補給します。</p>

しそ



青じそ

日本で古くから栽培されている香味野菜。赤じそと青じそがあり、葉だけでなく、芽や穂、実を食用にします。特有の香りには殺菌作用があり、刺し身のつまや薬味として欠かせません。また、ビタミンやミネラルが豊富で、食欲を増す効果もあり、夏にぴったりの食材です。漢字で「紫蘇」と書くように、本来は赤紫色の赤じそを指します。赤じその色素成分は酸と反応すると鮮やかな赤色になり、梅干しや紅しょうがの色づけに用いられるほか、ジュースやお菓子、ふりかけなどに加工されます。青じそは「大葉」とも呼ばれ、さわやかな香りを生かして、さまざまな料理に利用されます。

主に刺し身のつまにされます。

青じそ
赤じそは紫芽、青じそは青芽という。

穂じそ
花が開きかけているものを花穂という。

7月は「県産品奨励月間」で

沖縄の農水産物をはじめ、県内で収穫・生産されている様々なものを積極的に活用し、生産拡大を推進する月間です。学校給食でも沖縄県産の食材や郷土料理を多く取り入れていく予定です。スーパーで食材を買うときや外食の際にも、県産の商品を積極的に選んでみてください。

<p>★アセロラ</p> <p>レモンよりもビタミンCが豊富な食材。沖縄県では本部町での生産が盛ん。</p>	<p>★ゴーヤー</p> <p>沖縄の夏野菜の定番！苦み成分が胃腸の調子を整えたり食欲増進など夏バテに効果的。</p>
<p>★モウイ</p> <p>カリウムが豊富！汗と共に流れてしまうカリウムを補給することができる。</p>	<p>★冬瓜</p> <p>方言では「シブイ」と言う。95%が水分。利尿作用があるため、むくみに効果的。</p>
<p>★パイナップル</p> <p>生産量は沖縄が日本一！県内では東村での栽培が盛ん。</p>	<p>★島豆腐</p> <p>沖縄豆腐と呼ばれることもある。弾力があるのが特徴。</p>
<p>★シイラ</p> <p>方言では「マンビカー」。頭の形が特徴的のハワイでは「マヒマヒ」と呼ばれる人気の魚。</p>	<p>★へちま</p> <p>方言ではナーベラー。食材だけでなく、たわしや化粧水の成分等にも利用されている。</p>

