



毎月19日は食育の日  
19日は子ども達と食卓を囲んで、家庭で食事を楽しみましょう!

<p>こんだて</p>	<p>給食では、今帰仁村や県産、地元食材を中心に活用し、給食提供に努めています。</p> <h3>今月のなきじん産食材</h3> <p>ゴーヤー モーウイ スプイ ナー ペラー えりんぎ おくら トマト パパマー かぼちゃ きゅうり ピーマン なす スイカ ニラ しょうが もずく ベーコン</p>		<p>7月は県産品奨励月間です! 県産品しょうれい月間とは、沖縄県で生産している物の良さを知り、もっと多くの人に知ってもらうことを目的としています。ご家庭でも県内産の食材を食卓に並べ、子ども達と食事を楽しんでみませんか。</p>	<p>1(金)  </p> <p>ゆし豆腐汁</p> <p>★タコライス (麦ごはん)</p>		
<p>こんだて</p>	<p>4(月)  </p> <p>★ナーペラーとたまごのみそ汁</p> <p>モズク炊込みごはん</p>	<p>5(火)  </p> <p>牛肉うどん</p> <p>粉ふきイモ</p>	<p>6(水)  </p> <p>ナン</p> <p>豆のドライカレー</p> <p>ナンの日 (7月6日) 献立</p>	<p>7(木) 兼次小1年生  </p> <p>★星型ポテト</p> <p>ツナサンド</p> <p>★セタスープ</p> <p>★こっぺパン</p> <p>タビタセタ 献立</p>	<p>8(金)  </p> <p>焼きのり</p> <p>★納豆みそ</p> <p>麦ご飯</p> <p>スプイ汁</p> <p>セルフおむすびをつくらう月</p>	
<p>こんだて</p>	<p>11(月) 小5・6年 今中欠食  </p> <p>★チキンナゲット</p> <p>きのこスープ</p> <p>★チーズライス</p> <p>今帰仁村弁当の日 (小5~中3年)</p>	<p>12(火)  </p> <p>★冷やし中華</p> <p>★さつま芋のシナモン風味</p> <p>和泊町 (姉妹都市) 共同献立</p>	<p>13(水)  </p> <p>★マミナーのピーナッツ和え</p> <p>あわご飯</p> <p>パパマーのみそ汁</p>	<p>14(木)  </p> <p>スルルーの夏やさいマリネ</p> <p>★紅芋パン</p> <p>★カレースープ</p> <p>ゼリーの日 (7月14日) 献立</p>	<p>15(金)  </p> <p>★シークワーサー蒸しケーキ</p> <p>麦ごはん</p> <p>へちまの中華煮</p>	
<p>こんだて</p>	<p>18(月) </p>	<p>19(火)  </p> <p>★イカスミじゅうし</p> <p>★魚そうめん汁</p> <p>食育の日 (国頭村特産品) 献立</p>	<p>20(水)  </p> <p>サンマの蒲焼き</p> <p>麦ごはん</p> <p>けんちん汁</p> <p>1学期終業式</p>	<p>夏休みの食生活 気をつけたいポイント</p>	<p>な なくても食べて丈夫な体をつくらう</p>	<p>つ め(冷)たいものとり過ぎに気をつけよう</p>



もうすぐ待ちに待った夏休みです。休みが続くと、ダラダラと夜ふかしをしまったり、寝坊して朝ごはんを食べられなかったり、生活リズムが崩れやすくなります。学校があるときと同じように、早寝・早起きを心がけて、朝・昼・夕の3回の食事をしっかりとることが大切です

夏休み中も規則正しい生活を!

12日(火) 和泊町との共同献立  
姉妹都市、鹿児島県大島郡和泊町との共同献立とし、甘くて美味しい今帰仁スイカを提供します。また、同日には和泊町の小学校と兼次小学校で、リモート交流を行います。

### 食と子どもの健康展(展示)

日時: 令和4年7月20日(水)~28日(木)  
場所: イオン名護店 ベスト電器前  
★沖縄県学校給食会・特設ページ  
公開日程: 令和4年7月1日~3月末  
QRコードが読み込めなければ、「沖縄県学校給食会」で検索。  
※沖縄県の各地域のページが見れます。ぜひ、ご覧になってください。

おきレシ 沖縄北部学校栄養士

北部学校給食のレシピが紹介されています。