

8月給食をより



0668 **066**8 **066**8 **066**

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!

今帰仁村学校給食センター ID. 56-2106

材料、その他の都合により献立を変更することがあります

がはじまります!

あ み明けは、頭痛や腹痛、だるい、イライラする、やる気が出な Lんしん ふちょう かん ひと おお など、心身ともに不調を感じる人が多くなります。これは、 せいかつ みだ なつ つか おも げんいん かんが かいぜん 生活リズムの乱れや夏の疲れが主な原因として考えられ、改善するには しょくじ すいみん まいにちげんき す きそく ただ 「食事と睡眠」がカギとなります。毎日元気に過ごすためにも、規則正 しい生活リズムを整えましょう。



かなちゅうかはるさめ 魚の中華春雨ス-ブ

2学期始業式



もずくのみそ汁



٨

だ

7

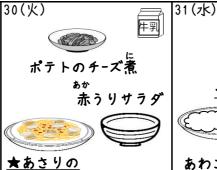
6

だ



フルーツポンチ 焼きししゃも







あわごはん ソーキ汁

牛乳

野菜の日(8月31日)献立

8 月 31 日は、

学校名

8月31日は語名合わせで

「やさいの日」です。野菜には、体に必要なビタミ しょくもつせんい くわ ン、ミネラル、食物繊維に加え、ポリフェノールや カロテノイドなどの抗酸化物質が含まれており、野 いた たいこと びょうき なまま マンス まま まま 菜をよく食べる人は病気になりにくいことが多くの 研究によってわかっています。

おやさいクイズ!!

<u>トマトソ-ススパゲティ-</u>

おやさいの名前わかるかな?線でつなげよう。

なす



ビタミンCとカリウ ムを多く含み、夏バテ や高血圧の予防に効 果があります。



苦味成分であるモモル デシンは、夏の暑さで 撃退する食欲を増進さ せる効果をもっています。



夏バテ症状の予防によ いとされるカリウムが豊 富にふくまれています。

10月読書月間にむけて

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。

今月のなきじん産食材

モーウイ スブ えりんぎ ナーベラー パパヤー おくら トマト ピーマ かぼちゃ きゅうり スイカ なす ニラ もずく ベーコン しょうが とうふ

小学校

料理に挑戦してみませんか?

給食レシピ紹介

夏やさいの中華あえ

材料 (4人分)

赤うり 120g ゴーヤー 809 なす 609 しょうゆ 129 おろしにんにく 2g てんめんじゃん 少々 ごまあぶら 89

つくりかた ~ ①やさいをきる ②なすをゆでる ③調味料をまぜあわ せ、やさいをあえる。 ※ゴーヤーが苦手な 子は、ゆでてね。

√切 8月31日 (水)

7 72 3 1 2 2 3			
絵本で出会った	学 年	年	組
たべたい料理	きなまえ		<u> </u>
募集!	と ^り 本のなまえ _ -		<u> </u>
今まで出会った絵本の 中で登場した	 絵本を書いた人		<u> </u>
食べてみたい料理を教 えてください。	本の中の料理名		<u>O</u>
この夏休みは是非! 親子で一緒に、おはな	この本のすきな	; ところをおしえて;	a.)
し給食を考えませんか。			Vertrality of the state of the
』 提出先 各小中学校図書館に応			
募箱設置中			

学校給食費は、期限内に納めましょう。