



<h2>2学期</h2> <h3>がはじまります！</h3> <p>2学期が始まりましたが、まだまだ蒸し暑い日が続きそうですね。休み明けは、頭痛や腹痛、だるい、イライラする、やる気が出ない・・・など、心身ともに不調を感じる人が多くなります。これは、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「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。</p>	<p>25 (木)</p> <p>みかん </p> <p>★カシューナッツと野菜の中華炒め</p> <p>あげパン </p> <p>さかなちゅうかはるさめ </p> <p>魚の中華春雨スープ</p> <p>2学期始業式</p>	<p>26 (金)</p> <p> </p> <p>★バナナケーキ</p> <p>とうがん </p> <p>冬瓜のそぼろ丼 (麦ごはん)</p> <p>もずくのみそ汁 </p>	
<p>29 (月)</p> <p> </p> <p>フルーツポンチ</p> <p>や </p> <p>焼きししゃも</p> <p> </p> <p>麦ごはん 夏やさいかレー</p>	<p>30 (火)</p> <p> </p> <p>ポテトのチーズ煮</p> <p>あか </p> <p>赤うりサラダ</p> <p>★あさりの </p> <p>トマトソーススパゲティ</p>	<p>31 (水)</p> <p> </p> <p>野菜のみそ炒め</p> <p>あつや </p> <p>★厚焼き卵</p> <p>あわ </p> <p>あわごはん ソーキ汁</p> <p>野菜の日 (8月31日) 献立</p>	
			<p>8月31日は 野菜の日</p> <p>8月31日は語呂合わせで「やさいの日」です。野菜には、体に必要なビタミン、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、野菜をよく食べる人は病気になるにくいことが多くの研究によってわかっています。</p>

おやさいクイズ！！

おやさいの名前わかるかな？線をつなげよう。

なす

モーウイ

ゴーヤー



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りとされるカリウムが豊富にふくまれています。

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

ゴーヤー モーウイ スプ
イ ナーベラー えりんぎ
おくら トマト パパヤー
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
とうふ

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 80g
- なす 60g
- しょうゆ 12g
- おろしにんにく 2g
- てんめんじゃん 少々
- ごまあぶら 8g

- ～ 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。

10月読書月間にむけて

絵本で出会った
たべたい料理
募集！

今まで出会った絵本の中で登場した食べてみたい料理を教えてください。

この夏休みは是非！親子で一緒に、おはなし給食を考えませんか。



提出先
各小中学校図書館に応募箱設置中
切 8月31日 (水)

学校名 _____ 小学校

学年 _____ 年 _____ 組

なまえ _____。

本のなまえ _____。

絵本を書いた人 _____。

本の中の料理名 _____。

この本の好きなところをおしえてね。