

食育だより



鏡原学校給食センター
【小禄南小学校・鏡原中学校】
那覇市鏡原町36番1号
TEL/FAX:098-917-3492

今月の給食指導目標

地場産物について知ろう

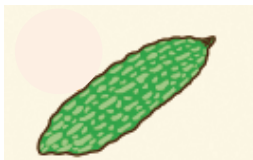


わたしが住んでいる地域でとれる食べ物のことを、「地場産物」といいます。
沖縄県の地場産物には、島野菜や、豚肉、まぐろ、しいら、牛乳、くだものなどがあります。
7月の学校給食は、「県産品奨励月間」にあわせて、地場産物を活用した献立が登場します。



★クイズ★ 線でつながろう!

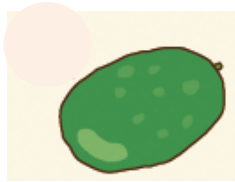
下の6つの食べ物は、沖縄の地場産物です。
それぞれの名前としまくとぅば(方言)を、線でおすんでみよう!



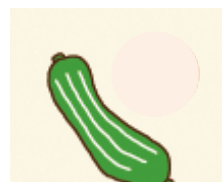
① 苦瓜
(にがうり)



② パパイヤ



③ 冬瓜
(とうがん)



④ 系瓜
(へちま)



⑤ 紅芋
(べにいも)



⑥ タカサゴ

ナーベラー

ゴーヤー

グルクン

ウム

パパヤー

シブイ

今月の食に関する指導目標

夏の食生活について考えよう

夏を元気に
過ごすための!

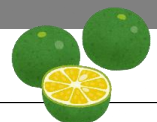
夏の食事 ポイント 8カ条

な	つ	や	す	み	の	しょく	じ
生ものや、肉の生焼けに注意。中までしっかり火を通しましょう。	冷たいものは、ほどほどに。とりすぎはお腹をこわします。	おやつばかり食べないでね。時間と量を決めてから食べましょう。	すっぱい食べ物や味づけは、体をリフレッシュしてくれます。	栄養のはたらきの緑のグループの食べ物をたっぷりとりましょう。	飲み物は水や麦茶・牛乳でこまめに水分補給をしましょう。	食事では好き嫌いをせず、よく噛んで。おいしくいただきます。	時間を決めて1日3食。規則正しい食事の時間で生活リズム作り。

今月のレシピ紹介

8月28日(金)のメニューより

魚のシークワサーみそやき



* ざいりょう *	* つくりかた *
【4人分】 ・魚切身(白身、まぐろ、サバ) (50g) …4枚 ★・みそ(給食では麦みそ) ……大 さじ2 ★・三温糖 ……………大 さじ2 ★・酒 ……………小 さじ1 ★・しょうゆ ……………小 さじ1/2 ★・シークワサー果汁 ……小 さじ1/2	① 魚に軽く塩コショウ(分量外)をふって、10分ほどおく。(くさみがとれて、魚の身もしまっておいしくなります。) ② ★の調味料を すべて混ぜ合わせる。 ③ ①の魚を、キッチンペーパーなどで水気をふき取り、②のタレを両面にぬる。 ④ フライパンにならべ、ふたをして弱火で両面を焼く。こげやすいので注意してください。中まで火が通り、こんがり焼き色がつけば できあがり~! ※ フライパンに、くっつきにくく加工されたホイルをしくと、焼きやすくなります。 ※ まぐろを使用するときは、タレにマヨネーズを加えると、パサつきをやわらげることができます。 ※ 鶏もも肉や豚肩ロースなどのお肉に漬け込んでもgood!



答え: ①ゴーヤー ②パパヤー ③シブイ ④ナーベラー ⑤ウム ⑥グルクン