

※食物アレルギーのある児童・生徒は、給食を食べる前に裏面の「詳細献立表」で内容を必ず確認しましょう。家庭・学級においても毎日確認してください。

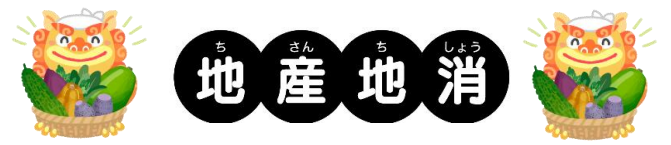


学校給食の栄養基準量	小学校	E=エネルギー 650kcal	P=タンパク質 21.1~32.5g	F=脂質 14.4~21.7g
	中学校	830kcal	27.0~41.5g	18.4~27.7g

がっ けんさんひんしやうれいげっかん  
7月は県産品奨励月間

この 今年のテーマは **これイね!笑顔はじける 県産品**

えがお けんさんびん



地域で生産された農林水産物を地域で消費しようとする取り組みを地産地消といいます。新鮮でおいしい地域の食材を食べましょう。

沖縄で生産されたものを積極的に利用しようという取組みです。

学校給食では、沖縄県産牛乳・野菜・水産物・加工品等を取り入れています。

地域で作られた食べ物について学びながら、県産品を味わいましょう!

こんだて	1(月)	「にくみそぼろ」はごはんの上のせて食べて下さい。	2(火)	いわしフライは骨ごと食べることができます	3(水)	スープには糸満産「美らキャロット」を使用しています。	4(木)	へちまは沖縄でよく食べられている野菜です。	5(金)	七夕メニューしるものから星をさがしてみてください★
	小学校	E 653 P 23.4 F 19.1	E 601 P 22.4 F 20.9	E 632 P 26.1 F 23.9	E 601 P 23.2 F 20.0	E 586 P 19.5 F 17.2				
中学校	E 764 P 26.7 F 21.4	E 702 P 25.4 F 22.4	E 747 P 30.8 F 28.0	E 715 P 26.6 F 22.3	E 692 P 22.6 F 18.9					
こんだて	8(月)	ごはんの上にタコスミート・やさい・チーズをのせて、タコライスをつくりましょう。	9(火)	ゴーヤーは沖縄を代表する野菜ですね!	10(水)【なっとうの日】	7月10日はゴロ合わせで「なっとうの日」です。	11(木)	7月26日からオリンピックがはじまります。開催国フランスにちなんで献立です。	12(金)	スープに入っている小松菜は沖縄で収穫されたものを使用しています。
	小学校	E 619 P 24.6 F 22.5	E 538 P 23.0 F 19.6	E 621 P 24.6 F 22.1	E 632 P 23.0 F 23.4	E 607 P 21.3 F 18.9				
中学校	E 725 P 27.8 F 24.4	E 606 P 25.1 F 21.2	E 733 P 27.7 F 24.2	E 716 P 26.0 F 26.1	E 716 P 24.4 F 20.5					
こんだて	15(月)	海の日	16(火)	さんかく食べの練習ができる献立です。	17(水)	フォークを使うときはしせいに気をつけてたべるようにしましょう。	18(木)	「クーリジン」とは卵でとじた具だくさんの汁物です。沖縄の郷土料理です。	19(金)	みんなが楽しみにしているシークワサーソルベ♪
	小学校	E 576 P 22.6 F 14.9	E 604 P 28.5 F 21.7	E 671 P 28.6 F 29.4	E 683 P 22.0 F 19.2					
中学校	E 670 P 24.8 F 15.5	E 703 P 33.4 F 24.7	E 807 P 33.6 F 34.2	E 804 P 25.5 F 21.3						

食に関する指導目標: 「夏の食生活について考えよう」

だんだんと日差しが強く、気温や湿度も高くなって、じめじめとした季節がやってきました。この時期は熱中症や夏ばてが心配です。熱中症や夏ばての予防のためにも、水分や食事をしっかりととり、暑い夏を元気にすごしましょう。



水分補給はこまめにしよう!



のどがかわいている時は、すでに水分が不足しているといわれています。わたしたちは体温が高くなると、汗をかくことで熱を逃がして調節します。水分不足はその調節する力を働かしくしてしまいます。水分は少しずつこまめにとりましょう。

～食と子どもの健康展～

あそびにきてね♪



日時: 令和6年7月23日(火) 11:00~16:00  
場所: イオン那覇店 3階休憩所(書店近く)

- ・学校給食に関する展示 ・地場産物の展示
- ・クイズ、ゲームコーナー ・各学校の給食紹介
- ・学校給食用食材の紹介 など

