

1年で一番暑い季節がやってきました。子どもたちには夏休み中にいろいろな経験をしてほしいですね。しかし、夏ばてを起こしてしまつては夏休みを楽しめなくなってしまいます。しっかり食事をとつて夏ばてを予防しましょう。



熱中症とは

気温や湿度が高い時や激しいスポーツによって脱水や体温が高い状態になり、体温を調節する機能が働かなくなることです。放置すると死に至ることもあります。



熱中症を予防するために、汗をかいた分はしっかり水分と塩分を補給しましょう。高温多湿の時や風がない時は無理をせず、適度に涼しい場所で休憩しましょう。



暑いからといって、そうめんやアイスキャンディー(アイスクリーム)、清涼飲料などの冷たいものばかりをとるのは避けましょう。冷たいものとりすぎは胃腸の働きを鈍らせ、夏ばてを悪化させてしまいます。



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

こ ん だ て	26(月)【一学期後半開始日】 うちなーやさいたっぷりチキンカレーでスタート!	27(火) さば?カレー?ぎょうざ? ふしぎなくみあわせのお味は?	28(水) ツナサラダをパンにはさんでセルツナサンドを作ってみよう!	29(木) カルシウムたっぷりのジャコは、いわしのちぎよ(赤ちゃん)。	30(金) 明日は、ゴロ合わせでやさいの日。マーボー豆腐には、うちなー野菜を使っています。
小学校	E 618 P 24.8 F 17.3	E 600 P 19.8 F 16.8	E 625 P 27.1 F 17.4	E 606 P 22.7 F 21.8	E 609 P 25.5 F 17.8
中学校	E 733 P 29.0 F 19.4	E 709 P 22.7 F 18.1	E 707 P 31.0 F 19.2	E 684 P 25.5 F 23.8	E 724 P 29.8 F 19.7

※「詳細献立表」には、使用する食材と、アレルギー表示義務のある8品目及び下記の品目について表示しています。

表示義務(特定原材料)8品目	その他
卵、乳、小麦、落花生(ピーナッツ)、えび、そば、かに、くるみ ※くるみは、表示義務の経過措置期間が2025年3月31日までとされているため、把握できる範囲で表示しています。	魚介類、ナッツ類、キウイフルーツ、バナナ、やまいも なす、ほうれん草、しそ、きのこ類、パイン、メロン、グレープフルーツ、マンゴー
※ 醤油と酢に含まれる「小麦」は表示していませんが、微量の小麦成分が含まれています。 ※ 詳しい情報が必要な方、または不明な点がある場合は給食センターまでお問い合わせください。	
※ 材料、天候等により、献立を変更する場合があります。 ※ 配合表を基に表記しているため、表示義務8品目以外の食品については表記されていない場合もあります。	
※ 給食を食べる前に、必ず内容を確認してください。 ※ 給食で使用するもずくやアーサ、チリメンなどにエビ・カニが混ざる可能性があります。	

日	曜日	こんだて	(あか) おもに体をつくるもとになる食品	(きいろ) おもにエネルギーのもとになる食品	(みどり) おもに体の調子を整えるもとになる食品	調味料由来
26	月	牛乳 おぎごはん チキンカレー カリフラワーサラダ	とりに、とりレバー、大豆	じゃがいも、里芋、油、米粉	たまねぎ、とうがん、にんじん、しめじ、えだまめ、トマト、ブルー、にんにく	
27	火	牛乳 おぎごはん ちゅうかスープ にくだんごのあまずいため	とうふ、かまぼこ、わかめ ミートボール	はるさめ、ごま油、ごま じゃがいも、さとう、ごま油、でん粉	もやし たまねぎ、にんじん、ピーマン、しいたけ、れんこん、にんにく、しょうが	
28	水	牛乳 おぎごはん かぼちゃのポタージュ ツナサラダ ヨーグルト	ぶた肉、さば、大豆 脱脂粉乳(乳)	さつまいも 卵なまヨネーズ、ドレッシング	かぼちゃ、たまねぎ キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン	
29	木	牛乳 おぎごはん ジャコいりたまごみごはん ゴーヤーのゴマだしあえ	とりに、チリメン、あぶらあげ、こんぶ とりに、大豆	さとう ドレッシング、さとう、ごま	にんじん、ごぼう、えだまめ モーウイ、ゴーヤー、にんじん、コーン	
30	金	牛乳 おぎごはん マーボー豆腐 パンサンスー	ぶた肉、とうふ、大豆、みそ	油、さとう、でん粉、ごま油 はるさめ、ごま、さとう、ごま油	へちま、たまねぎ、にんじん、たけのこ、きくらげ、にんにく、しょうが きゅうり、もやし、にんじん、コーン	

楽しい夏休み

夏休みこそ重要!!
大切にしてほしい **栄養バランス**

蒸し暑くて「夏ばて」を起こすと食欲がなくなり、偏った食事になってしまうことがあります。夏を元気に過ごすためにも、香辛料やかんきつ類などを取り入れて食欲増進を図り、栄養バランスのよい食事を心がけましょう。

元気にごそう

★ 県産の夏野菜を使用した献立を予定していますが、台風等の影響により、変更になることもあります。去年の夏は、台風の影響で停電したり、県内に食べ物が入って来なかったり、野菜が高騰したりしました。9月1日は防災の日。夏休み中に、家族で防災について話し合ったり、非常時の食べ物について備えてみてはいかがでしょうか?

もっと野菜を食べよう

野菜は、体のさまざまな機能を調節するビタミンや、便秘予防に役立つ食物繊維が豊富に含まれています。たくさん食べましょう。

食と子どもの健康展

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