



7・8月の予定献立表

☆食育目標☆

7月 水分のとり方を考えよう

8月 スポーツと栄養について知ろう



糸満学校給食センター


TEL: 098-994-5800

※今月(7月)栄養価システムの変更により献立表を変更しています。

※材料、そのほかの都合により献立を変更することがあります。

※魚、肉類(鶏・牛・豚)には、骨がある可能性がありますので、よくかんで気を付けて食べましょう

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 kcal	21.1~32.5g
中学校	830 kcal	27.0~41.5g	18.4~27.7g

こ ん だ て	<h2>7月は「県産品奨励月間」です!</h2> <p>「県産品奨励月間」は、沖縄県の産業や産物について関心を深めることを目的に展開されています。みなさんも、沖縄県で作られた食材や物を使ってみましょう!給食でも、たくさんの県産食材を使っていますよ。探してみましょう♪</p>				1(金)
	4(月)	5(火)	6(水)	7(木)	8(金)
	11(月)	12(火)	13(水)	14(木)	15(金)
	18(月)	19(火)	20(水)	8/25(木)	26(金)
	29(月)	30(火)	31(水)	<p>今月は沖縄県産食材をたくさん使うよ! 牛乳、豚肉、鶏肉、もずく、黒糖、紅芋、アーサ、シークワサー、えのき、へちま、エリンギ、とうがん、もやし、こまつな、おくら、アセロラ</p>  <p>糸満市立学校給食センターHP 献立表や給食の写真を掲載♪</p>	

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、香辛料やかんぎ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。

元気にすごそう

今月の糸満産野菜

なす、オクラ



しっかりと食べて夏ばて予防!

夏は、そうめんなどのめんだけを食べる機会が、多くなっていませんか? 暑い時こそ、栄養バランスよく食べることが大切です。

めん類には、卵やハム、野菜などでたんぱく質やビタミンなどを補うようにしましょう。



沖縄県学校給食会ホームページにて掲載♪
『食と子どもの健康展2022』で検索!

期間: 令和4年7月1日~3月末
内容: ・給食センターについて
・県産食材のレシピ
・調理員さんの紹介
・生産者の紹介




水分補給は何を飲む?

普段は水や麦茶などにしましょう。汗を多くかく時は塩分も必要なのでスポーツドリンクなどの塩分を含むものがよいでしょう。清涼飲料は糖分が多く、水のかわりに飲むと糖分のとりすぎになります。



※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「アレルギー献立表」で内容を必ず確認しましょう。家庭・学校においても毎日確認してください。