

食育だより 7月 8月

～フィリソシンカ～

北谷町立学校給食センター
〒904-0103

北谷町字桑江566番地1
TEL 936-3269
FAX 936-6896

学校栄養職員 山口 理栄

学校栄養職員 新川 菜々子

いよいよ夏休みが近づいてきました。気温が高く、蒸し暑い日が続くと体の機能も低下し、食欲も減退ぎみになります。規則正しい生活と、1日3回の栄養バランスのとれた食事をするに気を配り、夜更かしせずによく寝てしっかり1日の疲れを取り、楽しい夏休みを迎えましょう。

☆給食目標☆

楽しく食事をしよう

☆栄養目標☆

熱さに負けない

食事をしよう

夏の食事のポイント 8カ条

夏を元気に過ごすための、食事面からの8つのポイントです

な



生ものや肉の生焼けに注意。中までしっかり火を通してから食べよう。

つ



冷たいものはほどほどに食べよう。とりすぎはおなかをこわします。

や



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



酢の物や梅干しは気分をさっぱりさせ、体をリフレッシュしてくれます。

み



栄養のはたらきの緑のグループの食べ物（とくに野菜）をたっぷりとりましょう。

の



飲み物は水か麦茶でこまめに水分補給。できれば牛乳も1日1回は飲みましょう。乳アレルギーのある人は豆乳や小魚で。

しょく



食事では好き嫌いをせず、よくかんで。栄養のバランスも考えて、おいしくいただきましょう。

じ



時間を決めて1日3食。規則正しい食事の時間がよい生活リズムをつくれます。

夏野菜レンジャー参上



夏野菜をたくさん食べて暑さに負けず元気にすごしましょう！



こまめに水分補給!

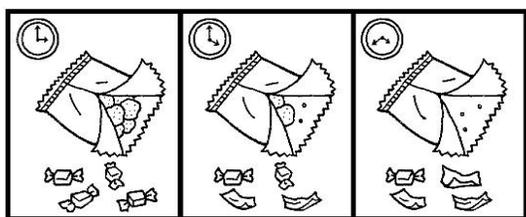
のどがかわくまえにコップでこまめに

ふたは水か麦茶

すいとうはすずい場所に

ペットボトルのみのこし注意

だらだら食べはやめよう!



今月のウチナーむん(7月は県産品奨励月間)

7月は「県産品奨励月間」です。沖縄でとれる野菜やくだもの、お肉やお魚、海藻、牛乳など給食でも使用していきます。おいしい「ウチナーむん」をぜひ味わってくださいね。



牛乳



ゴーヤー



モーウイ(赤うり)



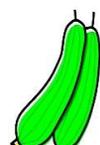
シブイ(とうがん)



もずく



ぶたにく



ナーベラー(へちま)



パイヤ



からしな



ピーマン



アーサ



とりにく