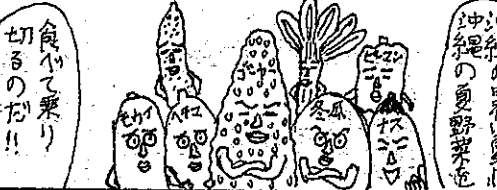


7月は「県産品奨励月間」!
7月は「県産品を積極的に使おう!」という月となっています。給食では普段から県産品を多く使っていますが、7月はさらに気合の入った「県産品献立」が登場します。地域の生産物を使う事は、地域の生産者さんを応援することにつながります。県産品を食べて、沖縄も自分も、盛り上げましょう!



「夏野菜」を食べましょう!
最近では多くの野菜が1年中、手に入るようになりましたが、やはり「旬」とされる時季には、栄養もおいしさもアップするし、値段も安くなるし、いい事づくしです。さらにその時季に体が必要とする栄養も、豊富に含んでいたりもします。暑い夏は、夏野菜を食べて乗り切りのぞ!



「シーワーカー」果汁100% いただきました!
この度、『沖縄POKKA』さんより『沖縄県産シーワーカー果汁』を無償提供していただきました。(那覇市内全ての学校に!)
なかなか使えない高級品です。給食でどう活かされるのか... お楽しみに!(7/15の給食で使用)



1(金)7月は「県産品奨励月間」!
沖縄も自分も盛り上げていこう給食



4(金)しっかり食べて暑さに負けるなもうへばってなんかいられない給食
わかれごはん
もやしのおかかあえ
牛汁
わかめごはん

5(火)しっかり食べて暑さに打ちカツ「県産かじきカツパーカー」!給食
コールスローサラダ
ミルク
カレー
県産かじきカツ
冬瓜のクリームスープ

6(水)7月週の「中間」県産あぐ一際で「中華」です給食
オレンジ
きゅうりのピリからあえ
ごはん
県産あぐ一際
厚揚げと冬瓜のちゅうかに

7(木)今日は「七夕の日」! 夢実現は食事から!給食
七夕ゼリー
キャベツのおかかあえ
ごはん
第五目
たきごみごはん
七夕風春雨スープ

8(金)「那覇(7/8)の日」だっ!? 那覇も自分も盛り上げていこう給食
紅芋スコーン
県産まぐろのタコライス(むぎごはん)
アーサ汁

11(月)県産食材パワーいただいて今週も元気出していきます給食
ゴーヤ
チェップス
カレー
クワアジュシー
鶏肉と冬瓜のおつゆ

12(火)7/10「納豆の日」! 納得して「リノリ」だ!給食
りんご
人参シリシリ
ごはん
なっとうみそ
あじシカムドゥチ

13(水)「中間」「中華」再び! マーポーをなしにはできません給食
マッシュポテト
大学芋
モウイと春雨のごまあえ
きびごはん
マーポーナス

14(木)1学期前半終業までもう少ししっかり食べてラストスパート給食
ほうれん草
かぼちゃとコンポートグラタン
フロッキーのサラダ
黒糖パン
ABCスープ

15(金)もうすぐ夏休みになるよ! 食べておきたいのはこれだ!給食
★県産シーワーカーマフィン
もずく丼(むぎごはん)
小松菜とあつあけのおかかあえ

18(月)は「海の日」
「海の恩恵に感謝するとともに、海洋国日本の繁栄を願う」という日です。

19(火)夏休みまでラストスパート! 「み」を入れてがんばっていこう給食
宮城ちゃんすこう
中味そば
小松菜のツナ
おかかあえ

20(水)1学期前半終業感謝と希望を胸に夏休みへ!給食
シーワーカー
キャベツのソルベ
コンサラダ
県産スペシャルカレーライス(むぎごはん)

「食と子どもの健康展」のお知らせ
『食と子どもの健康展』は、夏休みに沖縄県の学校栄養士たちが協力して開催している「食育イベント」です。しかしコロナの影響で、令和2年度は中止、令和3年度はホームページ開催、そして今年もホームページ開催となりました。ぜひぜひ見に来てください!

～食と子どもの健康展～
今年度も沖縄県学校給食ホームページ「食と子どもの健康展」特設サイトでの開催となりました。

- ◎学校給食が出来るまでの動画◎食育動画
- ◎学校給食のレシピなどがあります♪

『沖縄県学校給食』で検索するか、右記のQRコードを読み取ってご覧ください(※)。
※HP掲載予定期間(令和4年7月1日～令和5年3月末)

7月の給食目録
「きれいに手を洗おう」
梅雨から夏にかけてのこの時期は食中毒菌の繁殖が活発になります。食中毒予防の基本にして最善の策は「きれいな手洗い」です。特に給食の準備前、食事前の「きれいな手洗い」は絶対です!

「きらきら星の歌」に合わせて「きれいな手洗い」を!

① てのひらゴゴシ 【きらきらひかる】	② てのこうなチナチ 【おそらのほしよ】	③ ゆびのあいだも 【まばたきしては】	④ つまもチョコチョコ 【みんなをみる】
⑤ てくびもくひり 【おそらのほしよ】	⑥ おやゆひクリクリ 【きらきらひかる】	⑦ みすできれいにすいで、ハンカチなどでふいたおわり!	