

食育だより



那覇市立神原学校給食センター
《神原小学校、神原中学校》
那覇市樋川2-7-1
TEL/FAX : 098-917-3479

こんげつ しょくかん もくひょう
今月の食に関する目標

夏の食生活について考えよう

沖縄は梅雨も明け、本格的な夏の到来です!!暑いとどうしても、食欲が落ちたり、冷たい物を食べ過ぎたり、食べたいものを食べただけにしてしまうと、健康な体を保つ事ができません。暑い夏こそ、しっかり食べて健康を維持できるようにしましょう。夏にオススメなのは旬の夏野菜や豚肉、海藻類です!夏野菜は水分をたくさん含んでいるため、熱中症予防にもつながります。誰でもなりうる熱中症を対策するため日ごろからこまめに水分をとったり夏野菜などの食べ物から取り入れる習慣があるといいですね!豚肉は疲労回復に役立つビタミンB1が豊富です!夏の日差しを浴びていると特に何もしていなくても体力が消耗されます。疲れたなあと思ったら豚肉を積極的に取りましょう。健康ドリンクやサプリメントに頼らず、食材を選んで食べて健康な体をつくれると将来の健康に繋がります!海藻にはミネラルが豊富です。さらに海に囲まれた沖縄はもずくやアーサなど県産の海藻がありますので進んで食べてこの夏を乗り切りましょう♪

チンジャオロース

(4人分)

豚モモ肉	200g	作り方
たけのこ	100g	①材料はすべてせん切りにする。
ピーマン	大5こ	②フライパンを熱し、油を入れ、しょうがを加えてから豚肉を炒める。豚肉におおいた火が通ってからたけのこピーマンを炒める。
油	小さじ2	③チンジャオロースの素を加えて調理する。ごま油は仕上げに香りづけとして加える。しょうゆは味をみて加える。
しょうが	少々	
チンジャオロースの素	約6g	
しょうゆ	適宜	
ごま油	少々	

ピーマンきらいな人も大ずきになるメニュー
ピーマンにはビタミンA・ビタミンCがタップリ!

夏バテを予防するヨ

かぼちゃのカレー風味煮

[5人分]

牛肉(薄切り)	50g
かぼちゃ	250g
じゃがいも	100g
にんじん	50g
たまねぎ	150g
グリーンピース(冷凍)	35g
酒	小さじ1
黒ごとう	大さじ1
しょうゆ	大さじ1.5
カレー粉	0.5g
サラダ油	小さじ1
煮干し	5g

一かぼちゃー日本には室町時代、カンボジアから鹿児島に伝わりました(かぼちゃの語源はカンボジア)。とうなす、なんきんともいいます。

作り方

1. 煮干しでだしをとっておく。
2. 野菜を、食べやすい大きさの角切りにする。
3. 鍋にサラダ油を熱し、牛肉を炒めて酒・カレー粉をふる。
4. かぼちゃ以外の野菜を加えて軽く炒め、1のだし汁を入れて煮る。
5. 黒ごとう・かぼちゃを加え、材料がやわらかくなったらしょうゆを入れて煮、味をととのえる。

チンジャオロースの素→オイスターソース 5g
しょうゆ適宜→しょうゆ 5gにしても美味しく食べられますよ!
旬のピーマンをおいしく調理してみましょう!

牛肉を豚肉に変えてもおいしく作れますよ!疲労回復の豚肉を活用しましょう♪また、煮干しじゃなくてもかつおだしで作ってももちろんおいしいですよ!!

県産品奨励月間について

今月は県産品奨励月間です!今年『県産品みんなで創る島の価値』という標語で7月の県産食材をたくさん利用してほしいという働きかけがあります。県内たくさんの会社が県産品奨励月間を推進しているのでスーパーに行くだけでも、まだまだ知らなかった県産品を知ることができるかもしれませんね。子どもたちはまず自然に育つ県産品を知ってほしいと願います。下のクイズも楽しんで解いてみましょう。親子でたくさんの県産品に触れ合う機会としてください。

うちな〜ぐちクイズコーナー

1 ある沖縄の野菜の自己紹介です。その野菜とは何でしょう?

私は、沖縄ではよく「みそ煮」として食べられます。7月の給食にも登場しますよ♪



私は、ゴーヤーと同じ夏野菜のひとつで、ビタミンやミネラルが豊富です。本土ではタワシとしても使われています。

私のことを漢字で「糸瓜」と書きます。

2 次の食材は、県産食材です。食材の名前と、うちな〜ぐちの組み合わせを線で結んでみましょう!

苦瓜	とうがん	赤毛瓜	もずく
スヌイ	ゴーヤー	シブイ	モーウイ

① 糸瓜

② 赤毛瓜