

# 7・8月の予定献立表

材料、その他の都合により献立を変更することがあります。

<http://www.city.naha.okinawa.jp/kakuka/kyusyokucenter/index.html>

こ ん だ て	●7・8月の欠食予定● 1(水) 金城中2年(職場体験) 2(木) 金城中2年(職場体験) 7(火) さつき5年(自然教室) 8(水) さつき5年(自然教室) 9(木) 垣花小5年(自然教室) 10(金) 垣花小5年(自然教室)		1(水) パッションフルーツゼリー パパイアサラダ あぶらみそ 麦ごはん 冬瓜の煮付け	2(木) 紅芋だんご あじっけもずく かやくごはん モウイの梅和え	3(金) 冷凍みかん ホイコーロー 麦ごはん 中華スープ
	こ ん だ て	6(月) フルーツ白玉 麦ごはん 夏野菜カレー	7(火) セタ献立 セタゼリー ゴーヤーのツナ和え 照焼チキン しそごはん 魚ソーメン汁	8(水) オレンジ 冷やし中華 はるまき	9(木) ぐしちゃんいい菜の和え物 いわし甘露煮 あわごはん 豚汁
こ ん だ て	13(月) パンサンスー コーン焼売 麦ごはん 麻婆ヘチマ	14(火) 冷凍白桃 キピナゴの南蛮漬け 麦ごはん 牛肉とごぼうの旨煮	15(水) ふりかけ ひじき炒め 鶏肉巻き 麦ごはん かき玉汁	16(木) 温野菜サラダ ウインナー コッペパン チリコンガン	17(金) 二色ごはん 肉そぼろ和えもの シークワサー ソルベ 麦ごはん わかめとエノキのスープ
こ ん だ て	<b>食と子どもの健康展</b> 日時：平成27年7月4日(土) 10:00 ~ 17:00 場所：サンエー経塚シティ ・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 ・子ども栄養相談 ・学校給食用食材の紹介、試食		8/26(水) 1学期後半給食スタート ヨーグルト ブロッコリーサラダ 麦ごはん ポークカレー	8/27(木) アーモンドカル オレンジ 小松菜のナムル ラーメン ジャージャーめん	夏休み中も大切! 牛乳や乳製品 休みの日になると、給食がないので、牛乳の摂取量が減りがちです。牛乳や乳製品には豊富なカルシウムが含まれていますので、夏休み中でも、しっかりとるように心がけましょう。
こ ん だ て	8/31(月) グレープフルーツ チンジャオロース 麦ごはん たまごスープ	<b>7月のもくひょう：地場産物について知ろう</b> <b>8月のもくひょう：暑さにまけない食事をしよう</b>			普段の水分補給は、水や麦茶でOK! 甘いジュースやスポーツドリンクは糖分のとりすぎになってしまいます。 運動後は薄めたスポーツドリンクがオススメです。

## ★きゅうしょくだより★

いよいよ夏本番！毎日暑い日が続いています。暑くなると、体を冷やそうとして汗をたくさんかきます。意識して水分補給を行いましょう。水分補給はもちろん大切ですが、夏バテ予防も大切です。冷たいものやのどごしのよいものばかり食べていると、夏バテの原因になります。バランスの良い食事をとり、毎日元気に過ごしましょう。

## あ、いいね！使って納得 県産品～県産品奨励月間～

7月は県産品奨励月間です。県産品奨励月間とは、県内で作られている様々なものを地元沖縄でもっとたくさん消費して、沖縄を活性化させようという県民運動です。給食では、日頃から県産食材を積極的に使っていますが、県産品奨励月間に合わせて、いろいろな献立を計画しています。ゴーヤー、とうがん、ヘチマといった代表的な夏野菜、今が旬のモーイ、ぐしちゃんいい菜など。また、アーサやもずくなどの海そう類、豚肉などさまざまな県産食材を使う予定です。

### セタのおはなし

セタは、古く中国の「セタコウ」からきてい  
るといわれています。農作業の時期をつかさ  
どる牛飼いの牽牛（彦星）と養蚕や針仕事  
をつかさどる機織りの織女（織姫）が恋人同士  
で仲がよすぎて働けなくなったため、天の神  
様がこらしめるために、二人の仲をさいして  
しまいました。そして年に一度、セタの日にし  
か合えなくなってしまったとのこと。今  
この日には、短冊に願いごとを書いて、書  
道や詩歌などの上達を願う風習もあります。

### 紫外線とビタミンのお話

夏は紫外線の量が増え、わたしたちの体は日に焼けて肌の色も変化します。紫外線は骨の強化に役立つビタミンDをつくる効果もありますが、肌にしみをふくらんだり目の病気を引き起こしたりすることもあります。そこで、紫外線による活性酸素を抑える効果があるのがビタミンCです。このほかにビタミンAやE、B群なども皮膚の免疫力や新陳代謝を高めてくれる大切な栄養素です。