



食育だより担当	7月の目標	
栄養教諭：又吉	給食の時間の目標	沖縄の食べ物を知ろう
978-2103 (勝連給食センター)	食に関する指導の目標	夏バテ予防の食事

沖縄も夏本番!7月になりました。沖縄県では、県産品奨励月間となっており、『うちなーむん』を積極的に活用した取り組みを推奨しています。給食でも、『うちなーむん』を取り入れた給食を提供し、子ども達に沖縄食材の良さを伝えていきます。

また、県産品奨励月間にちなみ『食と子どもの健康展』もオンラインにて開催されます。食や給食に関する動画等、充実した内容となっておりますので、下記の方法で検索してみてください♪



～食と子どもの健康展～

※公開期間：令和3年7月中旬～8月末

検索してみてね♪

沖縄県学校給食会 又は「QRコード」で検索

オンライン開催!!

- ・地場産物を活用した学校給食レシピの紹介
- ・食に関するクイズ
- ・給食ができるまで、マンビカー給食ができるまで等（動画）

うちな～むんは、いっぺー上等!体にもいいよー!

オクラ (ネリ) にがうり (ゴーヤー) とうがん (シブイ) 赤うり (モーウイ) パイナップル (パイン) やまいも (ヤマンム)

パパイア (パパイア) 黒砂糖 (クルザーター) 豚肉

沖縄豆腐

ビタミン類が豊富に含まれており、抗酸化作用があります

(イラブチャー) (ミーバイ) ソデイカ (セイイカ) たかさご (グルクン) あおさ (アーサ) もずく (スヌイ) しお (マース)

たんぱく質・カルシウム・ミネラルが豊富に含まれています

7/1～8/31「熱中症予防強化月間」です!

気温の高い日が続く7月1日～8月31日は、国が定める「熱中症予防強化月間」です。30℃を超えると、熱中症で亡くなる人が増えていき、35℃を超える猛暑日は特に注意が必要です。暑い夏を元気に過ごせるよう、以下の3つのポイントを参考に、熱中症予防を徹底しましょう。

水分補給のポイント

水や麦茶を、少しずつ・こまめに飲みましょう。

起きた時、入浴の前後、寝る前にも水分を意識して補給しましょう。

スポーツドリンク等を活用し、体中の水分と塩分の補給をしましょう。

特に、スポーツをしている子ども達は、熱中症になりやすい環境にあります。運動時の水分補給は、運動の内容によっても異なりますが、目安として運動開始20～40分前に、コップ1～2杯の水分を取らせ、運動中はコップ1杯の水分を15分おきに、飲ませるようにしましょう。

パパッと簡単♪スポーツドリンクの作り方

【材料】

- ・水・・・1ℓ
- ・砂糖・・・40～50g
- ・塩・・・1～2g
- ・レモン果汁・・・適量

【作り方】

①水、砂糖、塩をよく混ぜ
レモン果汁を適量加える

7月は給食の時間に、県産食材の方言名や、栄養についての食育指導を行います。ぜひ、ご家庭でも給食時間の様子を聞いていただけると嬉しいです。

右側のQRコードをクリックすると、給食のレシピを検索することができます。QRコードを読み取り、給食センターのホームページから「勝連給食センター」の「給食レシピを」をクリックすると、給食のレシピを見ることができます。今月は、「ゴーヤーサラダ」「魚のオクラマヨ焼き」「からし菜ふりかけ」の作り方を紹介しています!ぜひお試しください☆

レシピを検索