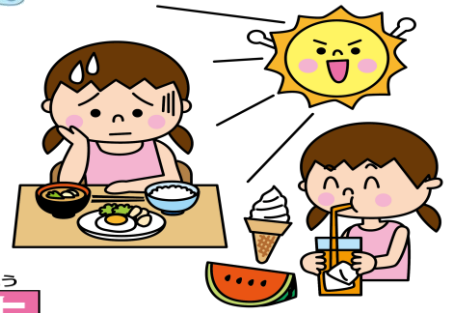


# 令和4年度 8月給食だより

うるま市立学校給食センター  
与勝調理場  
☎ 978-3522

## 食欲が落ちていませんか？

夏バテを防ぐには、食事をしっかりとることが基本です。しかし、この暑さで食欲が湧かないという人も多いのではないのでしょうか。ついつい冷たい物ばかり口にしたりしますが、冷たい物を取り過ぎると、胃腸が冷えて消化が悪くなり、さらに食欲が落ちてしまう原因になります。食欲がないときは量より質を重視し、栄養バランスを意識して食べるようにしましょう。



## 食欲を増す工夫

### 食欲を刺激する！

香辛料や香味野菜、酸味のある物はだ液の分泌を促し、食欲を刺激してくれます。



### 香辛料

トウガラシ



こしょう カレー粉

### 香味野菜

青じそ



にんにく みょうが

### 酸味のある食べ物



お酢 レモン

### 食事の彩りを意識！

「おいしそう」と思う見た目も大切です。赤・黄色・オレンジといった暖色系の色には、食欲を増す効果が期待できます。



### 楽しく食べる！

家族や仲間と一緒に楽しい雰囲気、食卓を囲むのももちろん、音楽をかける、ランチョンマットを敷くなど、いつもと違う食卓の演出も、食欲増進につながります。



## 生活リズムを整えよう

夏休み中に夜ふかしをして、朝寝坊したり朝ごはんをぬいたりした人はいませんか？学校が始まり、しっかり勉強をして運動をするためには、食事、勉強、運動、睡眠などの日常生活を正しく行い、生活リズムを整えることが大切です。朝寝坊をして1日のスタートが遅いと、朝ごはんを食べられず、生活リズムがぐずれやすくなります。夏休み中に遅く起きがちだった人は、早く起きられるよう心がけましょう。

二学期からの給食は新しくできた「与勝調理場」よりお届けします！安全・安心でおいしい給食を提供できるよう、職員一同力を合わせて頑張りますので、よろしくお祈りします。



### 給食開始日

- 8/24(水) 与勝中
- 8/25(木) 与勝第二中
- 8/29(月) 高江洲小、彩橋小中
- 9/1(木) 南原小、与那城小、勝連小、平敷屋小
- 9/2(金) 幼稚園全園

### アレルギー表示について

★詳細献立表では、食品名の後ろ( )内にアレルギーを表示しています。

アレルギーは、表示の義務があるもの・表示が推奨されているものを合わせて28品目の表示をしています。

表示義務 (7品目)	卵・乳・小麦・えび・かに・落花生(ピーナッツ)・そば
表示推奨 (21品目)	いくら・キーウイ・くるみ・大豆・バナナ・やまいも・カシューナッツ・もも・ごま・さば・さけ・いか・鶏肉・りんご・まつたけ・あわび・オレンジ・牛肉・ゼラチン・豚肉・アーモンド

- ★海藻類(もずく等)・小魚(チリメン等)・二枚貝(あさり等)は漁獲時などに、えび・かきが混入している可能性があります。
- ★コンタミネーション(食品を生産する際に、原材料として使用していないにもかかわらずアレルギー物質が微量混入すること)については記載していません。詳細については給食センターまでお問い合わせください。
- ★揚げ物に使用する油は、4~5回程度、同一の油を使用しています。
- ★自己管理能力を身につけるため、お子さんと一緒に献立表を確認しましょう。そして、当日の朝にも家庭で確認して登校しましょう。
- ★給食では、「ぬちまーす」さんより寄贈していただいた「ぬちまーす」を使用しています。
- ★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。 ★給食費は、期限内に納めましょう。

1日に必要な栄養量 (昼食30%+おやつ13%)	エネルギー	548Kcal	たんぱく質	20.6g	脂質	16.4g	炭水化物	73.9g
-----------------------------	-------	---------	-------	-------	----	-------	------	-------

行事等	日	おやつ献立名	おやつの内容			
			★おやつアレルギー表記⇒《 》内に表記しています。			
夏休み期間中	8/1 (月)	*プルーン入り アップルパイ	*プルーン入りアップルパイ (小麦・乳・卵・りんご)			
	8/2 (火)	*紅芋と黄金芋の 2色かき揚げ	*紅芋と黄金芋の2色かき揚げ (小麦・ごま)			
	8/3 (水)	*はちみつサンド	・食パン《小麦・乳》 ・はちみつ			
	8/4 (木)	*冷やしそうめん	・ひやおぎ《小麦》 ・めんつゆ《小麦・大豆》 ・ネギ・のり			
	8/5 (金)	✿おまかせおやつ✿	✿おまかせおやつは、各幼稚園で準備していますので、ご確認ください。			
	8/8 (月)	*ブルーベリーヨーグルト *ナッツと小魚	*ブルーベリーヨーグルト《乳》 *ナッツと小魚《アーモンド・ごま》			
	8/9 (火)	*タンナファクルー *デラウェア	*タンナファクルー《小麦・卵》 *デラウェア			
	8/10 (水)	*ジュージーおにぎり	*ジュージーおにぎり《小麦・豚・鶏・大豆》			
	8/12 (金)	*押し麦入りぜんざい	*押し麦入りぜんざい			
	8/15 (月)	*焼きドーナツ *豆乳	*焼きドーナツ《小麦・卵・乳・大豆》 *豆乳《大豆》			
	8/16 (火)	*芋くじ Андगी	*芋くじ Андगी			
	8/17 (水)	*するめイカ *すいか	*するめイカ *すいか			
	8/18 (木)	*田芋パン	*田芋パン《小麦・卵・乳》			
	8/19 (金)	*アングンスー おにぎり	*アングンスーおにぎり《大豆・ごま・豚》			
	8/22 (月)	*トロピカルフルーツ ヨーグルト	*トロピカルフルーツヨーグルト (ヨーグルト・バナナ・みかん・パイン・パパイヤ・グアバ)《乳》			
	8/23 (火)	*黄金芋の スイートポテト春巻き	*黄金芋のスイートポテト春巻き《小麦》			
	8/24 (水)	*ウメおにぎり *こんぺい	*ウメ(梅)おにぎり《小麦・大豆・りんご》 *こんぺい			
	8/25 (木)	*黒糖 Андगी	*黒糖 Андगी《小麦・卵》			
	8/26 (金)	✿おまかせおやつ✿	✿おまかせおやつは、各幼稚園で準備していますので、ご確認ください。			
	8/29 (月)	*バニラアイス	*バニラアイス《乳》			
8/30 (月)	*フランスパン *チーズ *オレンジジュース	*フランスパン《小麦》 *チーズ《乳》 *オレンジジュース《オレンジ》				
8/31 (火)	*宮城島産紅芋の大学芋	*宮城島紅芋の大学芋《小麦・大豆・ごま》				
2学期給食開始	9/2 (金)	牛乳		牛乳		
		麦ごはん	米 麦			
		まぐろの照り焼き	三温糖 はちみつ	まぐろ		おろし生姜 おろしにんにく 醤油(小麦 大豆) 酒 みりん
		煮付け	三温糖 こめ油	豚肉 結び昆布 ちくわ(大豆)	大根 人参 こんにゃく 小松菜	醤油(小麦 大豆) みりん 酒 ぬちまーす かつお節
		納豆みそ	三温糖 こめ油	ひきわり納豆(大豆) 豚肉 糸かつお みそ(大豆)	生姜	みりん 酒

※9/5(月)以降の献立については、後日配布いたします9月給食だよりにてご確認ください。