



ハッピーランチ



担当	令和6年度 7・8月	
栄養士：知名 麻莉	食育の目標	夏バテ予防の食事を知ろう
978-3522 (与勝調理場)		

☆うるま市のホームページでは、カラーで食育だよりがご覧いただけます。



熱中症予防に「水分補給」と「朝ごはん」！

ジリジリと照りつける強い日差しに、本格的な夏の到来を感じます。この時期、特に気をつけなくてはいけないのが熱中症です。”いつでも・どこでも・誰でも”発症する可能性があります。日ごろから、体調を整え、こまめな水分補給を心がけることが大切です。また、睡眠不足や朝ごはん抜きの方は、熱中症のリスクが高まります。「早ね・早おき・朝ごはん」の合言葉で暑い夏を元気に過ごしましょう。

水分補給のポイント

のどが渴いたと
感じるまえに
飲む



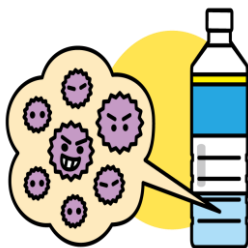
コップ一杯程度を
こまめに飲む



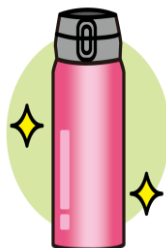
汗をたくさん
かいたときには
塩分も一緒にとる



ペットボトルは、飲みかけのまま放置すると細菌が増えて、食中毒を起こす危険性があります。口をつけたら早めに飲み切るようにしましょう。



水筒は、持ち帰ったらパッキン類を取り外して、それぞれ洗剤でよく洗い、しっかり乾かしましょう。



食と子どもの健康展

食と子どもの健康展開催！



7月の県産品奨励月間に合わせて、学校給食と地場産物をテーマにした健康展が開催されます☆

日時：令和6年7月13日(土) 11:00~16:00
場所：イオン具志川店 2階 ゲームセンター前

- ・地場産物の展示
- ・学校給食に関する展示
- ・年齢別必要食品量の展示
- ・特別食や介助食器の紹介
- ・食育クイズや豆運びゲーム など盛りだくさん♪

～＊ 与勝調理場 行事食の取り組み【6月編】 ＊～

6月は、与勝調理場で様々な行事食に取り組みました。『歯とお口の健康週間(かみかみ献立)』・『グングァチグニチ』・『絵本de給食』など、その日にちなんだ食材を取り入れ、子ども達に味わう機会をつくりました。ぜひ、献立表を見ながら、「どんな味だった～?」「食べることができた～?」など、給食を会話の材料にしてみませんか?



6/4(火) かみかみ献立



6/10(水) グングァチグニチ献立

噛みごたえのある食材をたっぷり使い、和え物に入る野菜は噛みごたえを残すようにゆで時間を工夫して仕上げました。

絵本「ぎょうれつのできるすうぷやさん」からさわやかおまめのすうぷが登場です。本の中にはおいしそうな食べ物が豊富!自宅でも挑戦してみてくださいは?!(^▽^*)



6/13(木) えほんde給食 献立

ちょうりじょうない
～調理場内のようす～

あものはいやさいか
和え物に入る野菜は噛みごたえを残してゆでています。

ひみこのみそ汁に入っているこの野菜、
なーんだ? 正解は・・・ごぼうです!



あものはいやさいか
和え物にはうるま市産の冬瓜を使っています



わたし やよいじだい じょう ひとみこ わたし しょうじ か
私は、弥生時代の女王、卑弥呼。私の食事は噛みごたえあるものばかり
食べていたから今よりも噛む回数が6倍なの。そのため、あごが丈夫よ。