



担当	令和6年度 9月	
栄養士:比嘉 彩乃	食育の目標	生活リズムを整える工夫を知ろう
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。



夏の疲れを吹き飛ばそう!

暦の上では秋とはいえ、残暑厳しい日が続いています。夏の疲れも出やすい時期ですので、食事と睡眠をしっかりとるよう心がけましょう。ストレッチなど適度に体を動かすことも、疲労回復に効果があります。



疲労回復には、ビタミンB1!

ビタミンB1は、ごはんなどの糖質をエネルギーに変えるために必要な栄養素で、不足すると疲れやすくなります。夏は特に不足しがちになりますので、積極的に食事に取り入れましょう。にんにく、ねぎなどに含まれる香気成分「アリシン」と一緒にとると、より効果的です。



ビタミンB1を多く含む食品

豚肉・ハム、玄米、胚芽精米、豆類、タラコ、ウナギ、種実類

アリシンを含む食品

たまねぎ、にら、ねぎ、らっきょう、にんにく

9/1 防災の日 食の備えは万全ですか?

夏から秋にかけては、台風が特に多く発生する時期です。停電や断水を想定して、水や食料品を準備しておきましょう。日常的に、食料品を少し多めに買い置きし、使ったら買い足す「ローリングストック」を実践することで、無理なく備えることができます。

おすすめの備蓄食品

主食 (炭水化物を多く含むもの)

米、もち、即席めん、乾めん、バックご飯、シリアル

主菜 (たんぱく質を多く含むもの)

レトルト食品、肉・魚・大豆の缶詰



副菜・その他

根菜類、漬物、ジュース、乾燥わかめ、乾燥わかめ、調味料、野菜の缶詰、ロングライフ牛乳、好きなお菓子

ひとり にち リットル めやす みっかぶんいじょう

1人1日3ℓを目安に、3日以上

~* 与勝調理場 給食での取り組み【7月編】 *~

7月は『県産品奨励月間』となっており、給食でも県産食材を多く取り入れました。与勝調理場では、毎月多くの農家さんから野菜を納品していただき、多くのうるま市産野菜が給食に登場しましたよ。今回は、給食で使用した野菜を納品していただいている農家さんと7月の給食について紹介します♪



大玉トマト・ミニトマト
トマタツファーム 新里さん



オクラ農家 瀬戸さん



パパイヤ農家 外當さん



冬瓜農家 真川さん

7/4 うるま~カレー



この日は、うるま市産の黄金芋やトマトを使った『うるま~カレー』が登場しました。美味しい野菜を育て届けてくれる農家さんに感謝です。

7/5 七夕献立

