



6月食育だより

うるま市立学校給食センター

第二調理場

TEL:098-973-1112

沖縄も梅雨に入りました。じめじめと感じやすい季節です。湿度が高いと汗が蒸発しにくく、体の熱さが逃げにくいので、熱中症のリスクが高まります。今後は暑さも本番を迎えるため、熱中症対策もしっかり行って一日を過ごしましょう。

今年は終戦80年目になりますね。給食では戦争について考える機会にしてほしいと思い、6/20(金)慰霊の日献立を提供します。



6/23(月)は慰霊の日です。私たちウチナーンチューにとって、決して忘れてはならない日です。今から80年前に大きな戦争がありました。戦争で亡くなった人たちの霊をなぐさめて二度と戦争をしてはいけないと誓う日です。そして、これから未来を担う戦争を体験していない私たちが、戦争の恐ろしさや人の命がどれだけ尊いものなのかを、今一度考える日でもあります。みんなで平和について考え、心から平和について祈りましょう。

戦争が終わった頃は食べ物が無く、空腹が満たされない頃でもありました。今は、食べ物があふれていて、いつでも好きなものを好きなだけ食べられる時代になりました。6/20(金)の給食は、いつもより少しエネルギー量を落とした慰霊の日の行事食です。給食を食べながら、戦争がない時代に生まれた私たちは食べ物のありがたみを感じてほしいと思います。

6月は食育月間です

こんなことも「食育」です

生きていく上で欠かすことの出来ない「食べること」。生涯にわたって健康で心豊かに暮らしていくために、子どもの頃から、食に関する知識を身につけ、健康な食生活を実践できる力を育むことが重要です。よりよい食生活を目指して、できることから取り組みましょう。

●家族で「食育だより」を読む



●食事のあいさつをしっかりとる



●食品の栄養成分表示を確認する



●親子で料理をする



そのほかにも

●3食しっかり食べる ●一緒に買い物に行く ●食に関わる体験活動をする など



5月9日のホイコーローには189kgのキャベツが使われていました！そのうち、126kgはうるま市の農家「金城和子さん」が、心をこめてそだてたキャベツです。

4月～5月の間で地域の農家さんや業者さんから、たくさんの食材を納品してもらっています。識名農園さんから「玉ねぎ」、嘉手苧文江さんから「にら」、濱川かつ子さんから「セロリ・キャベツ」、久高判さんから「じゃがいも」、崎間もやしさんから「もやし」です。



暑い中、たくさんの食材を頑張って切っている調理員さんも素敵(*^-^*)♡♡♡



地域で採れた食材はどれも新鮮です。食材が高騰している中でも、安く納品していただき、とても嬉しく感じています。うるま市の人・物。

とても素敵です。

