

9月 食育だより

うるま市立学校給食センター

第一調理場

TEL: 098-973-1111



夏休みもあっという間に過ぎ、2学期が始まりました。まだまだ暑い日が続きます。学校生活に早く慣れていくために、早寝・早起きを心がけ、朝ごはんをしっかり食べて登校するようにしましょう！

旬の野菜には魅力がいっぱい！



スーパーマーケットなどの店頭には、1年を通して豊富な種類の野菜が並んでいますが、もともと野菜には、たくさん収穫できて、一番おいしくなる「旬」の時期があります。旬の野菜には、その時期に私たちの体に必要な成分が豊富に含まれている上に、価格が安く、環境にも優しいなど、たくさんの魅力が詰まっています。

旬の野菜のいいところ ……………

- ◆おいしく、栄養価が高い！
- ◆体によい効果がある！
- ◆価格が安く、環境に優しい！

例えば、冬が旬のほうれんそうは、寒さにあたることで甘味や栄養が増し、夏にとれるものよりも、ビタミンCが約3倍多くなります。



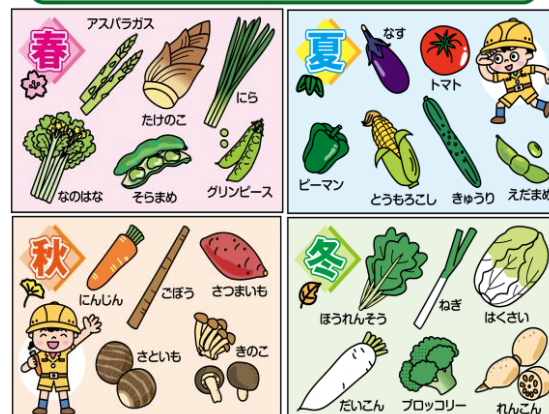
夏野菜は体を冷やし、疲労回復や食欲増進などの作用がある一方、冬野菜は体を温め、冷え性や風邪を予防するなど、季節に合った働きをしてくれます。



その土地の気候に合わせて栽培することで、栽培にかかる費用やエネルギーが少なく済みます。また、たくさん収穫できるので、価格が安くなります。



野菜の旬を見てみよう！……………



※産地やその年の気候などによって、旬の時期は変わります。
※日本食品標準成分表で「いも類」「きのこ類」に含まれる作物も記載しています。

9月の行事食

- ◎ 4日 旧盆（ウンケー）
- ◎ 8日 沖縄戦終戦記念日（7日）
- ◎ 18日 しまくとぅばの日
- ◎ 19日 食育の日
- ◎ 26日 海から豚がやって来た記念日（27日）
- ◎ 29日 トーカチお祝い献立



7月に使用したうるま市産食材



- ★冬瓜
- ★きゅうり
- ★もやし



※8月も使用する予定です

ちさんちしょう 地産地消に取り組んでいます！

地産地消とは「地域で生産された農林水産物を地域で消費する」取り組みです。うるま市では、地産地消を推進しており、地元の農家さんからいろいろな野菜を納品してもらっています。

1学期には、「玉ねぎ、にら、ねぎ、きゃべつ、じゃがいも、きゅうり、冬瓜、もやし、紅芋」等の野菜を使用しました。

季節や天候によっては取り入れるのが厳しい時もありますが、できるだけ農家さんの野菜を給食に使えるように工夫しています。

新鮮でおいしい野菜をうるま市の子どものためにと、届けてくれている農家さんたちに感謝ですね。

2学期はどんな野菜が登場するのかな…

お楽しみに♪



100kgを超える冬瓜の皮をむいて洗うのは大変な作業です。

