

 <p>えいようたっぷり給食だより</p>	<p>うるま市立石川学校給食センター 食育だより 令和8年7月号 〒904-1103 うるま市石川赤崎 1-3-2 Tel: 098-965-3150</p>
--	--

44年間ありがとうございました！



今月7月末をもって、現在の石川学校給食センターは閉所します。
 昭和57年の開設以来、同じ場所で44年間にわたり、石川地区の児童生徒の健康と成長を支え、
 生きた教材である学校給食を作り続けてきました。調理員さんの中には、長い方で24年間もの間、
 毎日心を込めて給食に携わってくださっている方もいます。
 これまで長きにわたり美味しい給食を届けてくれた施設は、建物の老朽化に伴い、2学期からは
 「うるま市立学校給食センター石川調理場」に統合されることになります。
 保護者の皆様の中にも、このセンターの給食を食べて育った方がたくさんいらっしゃるのではない
 でしょうか。親子2代にわたり、健康な体と豊かな心を育ててくれた、かけがえのない場所だ
 ったことでしょう。
 給食センターの建物はなくなってしまうますが、歴代の調理員さんや栄養士さんが毎日注いで
 くれたたくさんの愛情と思い出がこれからもずっとみなさんの心に残り続けることを願っています。
 最後の残り1ヶ月も給食センター職員一同、安全・安心で美味しい給食に努めてまいります。
 44年間、私たちの給食をいつも笑顔で迎え、たくさん食べてくれた子どもたち、そして温かく
 支えてくださった保護者・地域の皆様へ、石川学校給食センター一より心からの感謝を込めて。
 本当にありがとうございました！



夏休み中の食生活意識したい4つのポイント

まもなく、待ちに待った夏休みが始まります。充実した夏休みを過ごし、新学期を元気に迎えられるように、食生活で特に気をつけたいポイントをまとめました。

1 朝ごはんを欠かさず食べる

◆夜ふかししたりせず、早寝・早起きを心がけ、朝ごはんを毎日欠かさず食べましょう。



◆朝ごはんを食べると、脳の働きが活発になり、宿題や勉強に集中しやすくなります。



◆栄養のバランスも意識してみましょう。



2 こまめに水分補給をする

◆コップ1杯程度を、のどが渇いたと感じる前に、こまめに飲みましょう。



◆冷房の効いた室内では、のどの渇きを感じにくいので、特に意識して飲みましょう。



◆水分補給には水や麦茶など、甘くないもの、カフェインを含まないものにしましょう。



3 おやつとり方に気をつける

◆おやつを食べるときは時間を決めて、お皿に取り分けましょう。



◆冷たいものをとり過ぎないようにしましょう。



◆おやつは食事の一つと考え、不足しがちな栄養素を補うのもおすすめです。



4 「カルシウム」を意識してとる

◆給食がない日はカルシウムが不足しやすくなります。食事やおやつに意識して取り入れましょう。

ビタミンDと一緒にとることで、カルシウムの吸収率が高まります。



カルシウムの多い食品



【～6月の行事食の紹介～グングアチグニチ】
6月19日(金)は、旧暦の5月5日、グングアチグニチ・沖縄の端午の節句の日でした。グングアチグニチの日は、沖縄では家庭であまがしを作って厄除けの菖蒲の葉を添えてお仏壇にお供えし、子どもたちの健やかな健康をお祈りする日でした。
現給食センターで迎える最後のグングアチグニチということもあり、この日の給食は調理員さん手作りあまがしを提供しました。苦手な子でも食べやすいように餅を入れて仕上げました。



【7月の行事食・郷土食】
7月は県産品奨励月間です。
7日：七夕
10日：納豆の日

毎日県産品が登場するよ～！
おたのしみに～！



これまでの感謝の気持ちを込めて、最後は調理員さん手作りチョコケーキを提供するよ～♪ラスト3日間は日替わりでスペシャル献立！



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8年7月11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

- ・学校給食及び食育に関する展示
- ・年齢別食糧構成の展示
- ・各市町村農産物・水産物の展示
- ・食育クイズやゲーム