

 しゅんぎく	 オクラ	 たけのこ	 ほうれんそう	 しいたけ
 えだまめ	 とうがん	 さやいんげん	 すいか	 パイナップル
 さつまいも	 とうもろこし	 キャベツ	 ブロッコリー	 れんこん
 みずな	 ゴーヤー	 こまつな	 きゅうり	 なす
 もやし	 へちま	 はくさい	 にんじん	 だいこん
 かぶ	 ピーマン	 ねぎ	 かぼちゃ	 トマト

# みどりクイズ

左の表の中で、夏が旬の野菜と果物に色をぬってみましょう。ぬりつづいたら、どんなひらがながでてくるでしょうか？「旬」とは一年で一番おいしく栄養のある時期をいいます。夏が旬のみどりのなかまを探しましょう！



ヒント：夏の「〇いよう」をたっぷり浴びた夏野菜を食べよう！

					みどりクイズ こたえは こちら ← ← ← 正解は「た」
					
					
					
					
					

## 夏野菜を食べよう！

夏になると、色とりどりのきれいな、おいしい野菜がたくさん出てきます。太陽の光をいっぱい浴びた野菜たちは、私たちの健康を守ってくれます。どの野菜も体の中で役に立っているのです。今回は夏が旬のおいしい野菜のお話です。



## ゴーヤー (苦瓜)

沖縄の野菜と言えば、ゴーヤーです。ビタミンCはレモンの1.5倍も含まれています。ビタミンCは加熱すると壊れてしましますが、ゴーヤーのビタミンCは加熱しても壊れにくいのが特徴です。苦さが苦手な人は塩もみして、水気を切ると苦味がやわらぎます。

## シブイ (冬瓜)

夏に旬を迎えますが、冬まで保存できるので、その名がつかまりました。96%が水分の低カロリー食材ですが、ビタミンCやカリウムが豊富で、利尿作用があります。半分に割ったシブイをスプーンでくりぬき、器を作り、削った身の部分を酢みそで和えた「カチシブイ」を夏休みに作ってみてはいかがでしょうか？

## ナーベラー (糸瓜)

沖縄では食材として、夏には欠かせない野菜のひとつです。本土ではあまりなじみがないのですが、食べるとおいしく、どんな料理にも合う変幻自在の野菜です。ビタミン、ミネラルを豊富に含みます。

## パパヤー (パパイヤ)

沖縄は熟す前のパパイヤを野菜として食べることが一般的です。ビタミンAやカリウムを含みます。パパイヤというたんぱく質分解酵素が含まれているので、肉と一緒に料理をすると、肉が柔らかく美味しくなります。



いよいよ夏休み！  
キラキラ輝く太陽と蝉のなき声が一層暑さを感じさせますが、子ども達は、夏休みの楽しい色々な計画に胸をはずませていくことでしょう。  
暑く長い沖縄の夏。先人たちの知恵に学び、体温を下げてくれる効果のある沖縄の夏野菜ゴーヤー・へちま・冬瓜や果物を上手に食卓に取り入れ、「早寝・早起き・朝ごはん」と規則正しい生活で元気いっぱい夏の休みにしたいですね。



### 食生活の健康を終わって

毎年7月の県産品奨励月間に合わせて開催される、沖縄県学校栄養士会・沖縄県学校給食会主催の「食と子どもの健康展」が、今年



今回新しい試みとして国頭地区に十五ある学校給食センターの一週間の献立・調理員を紹介したコーナーを設置しました。多くの人が足を止めて見てくれて、「この献立知ってる」「あ、給食センターの人だ」と、子どもたちからも嬉しい声を聞くことができました。

8日、イオン名護店にて行われました。地場産物を活用した学校給食や県産野菜の実物展示、そしてステージでは豆運びゲーム等に奮闘する子どもたちで会場は賑わいを見せました。

124  
2017年度1学期号

### 衛生管理実技講習会に参加して

2日間、沖縄県教育委員会主催の衛生管理実技講習会が国頭地区の学校給食センター職員を対象に北部合同庁舎で行われました。学校給食における衛生管理体制の徹底、食中毒防止対策など、学校給食を安全に提供するために日頃実践していることを、改めて確認することで、今後の調理作業の工夫や改善につなげていきたいと感じました。子どもたちに安全でおいしい給食を届けるため、給食センター職員一丸となり、頑張っていきたいと思えます。

### 朝ごはん食べていますか

朝ごはんを抜いてしまつた日は、ぼーっとしてしま

## ボリューム満点じゃがカレーパン

【材料】(2人分)  
胚芽ロールパン4個/じゃがいも中1個(120g)/卵2個/レタス1枚/スライスチーズ2枚  
A. 塩少々/コショウ少々/マヨネーズ大さじ2 /カレー粉小さじ1½ /ハチミツ少量/



- 《作り方》
- ①サーレタスを洗い、水気を切っておく。
  - ②卵をゆで、殻をむいておく。
  - ③じゃがいもを4センチ角に切り、ゆでる。
  - ④ボウルにゆであがったじゃがいもと卵をつぶして、Aを加えて混ぜ合わせる。
  - ⑤パンに切り込みを入れて、チーズとレタスをしき④をはさんだら完成！

栄養教諭コメント  
お好みで、パンを焼いてもおいしい！子どもに人気のカレー味で朝からパワー全開！

ったり集中力が出なかったり・・・なんて経験はありませんか？脳は睡眠中でも休みなく働いているため、朝目覚めた時にはエネルギーが不足した状態になっています。そのため、朝ごはんをしっかりとエネルギー補給することが大切です。また、朝ごはんは単に栄養素をとるだけでなく、血流を良くし体温を上昇させた

り、胃腸などの内臓を活性化させる排便がスムーズに行われるなど、1日の活力を作り生活リズムを整えてくれます。ご家庭でも朝ごはんの大切さについて話し合いの機会をもち、この夏休みに親子で朝食づくりをしてみてはいかがでしょうか。



