

# 7月

食器は  
ていねいに  
大切に  
使しましょう！

## 配ぜん図 ひとくちメモ

★配ぜん図をみて盛りつけましょう。主食(ごはん、パン、めん)は、左側に置きます。おわんのSマークは小さいおわんを使います。  
★ひとくちメモはこんだてのお知らせです。

## 7月の給食目標

### 正しい食べ方を 身につける

## イベントのお知らせ

# 食と子どもの健康展(展示)

日時：令和4年7月21日(木)～27日

★沖縄県学校給食会・特設ページ  
公開日程：令和4年7月1日～3月末  
QRコードが読み込めなければ、  
「沖縄県学校給食会」で検索

※沖縄県の各地域のページが見れます。ぜひ、ご覧になってください。

1(金)

【紅芋の色のひみつ】  
紅芋の紫はアントシアニンという色素で体の老化を防ぐ効果があります。沖縄の長寿には、紅芋をよく食べていたことに関係しているとも言われています。

4(月)

【大宜味生まれのハンジ鶏】  
今日は大宜味産のハンジ鶏を使った鶏汁がメインです。真っ盛りを意味するウチナーグチ「サラハンジ」が由来となっているそうです。具だくさんなお汁でパワーチャージ！

5(火)

【茄子の鍋しぎとは?】  
茄子のヘタの部分が鳥の鳴にていることから料理名がつけられました。茄子をみそで炒める日本の家庭料理のひとつです。茄子は夏から秋にかけて旬を迎えます。

6(水)

【手作りおやつで夏を楽しもう】  
夏休みのおやつにおすすめの白玉デザートが登場です。牛乳をたっぷり使っているので、骨や歯を丈夫にするカルシウムたっぷりです。参考にしてみてくださいね。

7(木)

【七夕献立】  
七夕は、裁縫や機織りの上達を星に願う中国の習わしが奈良時代に日本に伝わったという説があります。星を見上げて、願い祈ることは、今も昔も変わらないのですね。

8(金)

【ラトウイユとは?】  
ラトウイユはフランスの料理です。夏野菜を入れて煮込んだもので、パンにのせたり、パスタソースとして食べられてきました。今日は隠し味にみそを使って煮込みました。

11(月)

【沖縄のグルメ代表タコライス】  
沖縄のご当地グルメ代表となったタコライス。金武町の食堂で米軍基地で働くアメリカ兵がおなかいっぱい食べられるようにと作られ人気となったことが始まりです。

12(火)

【暑い夏をスパイスで乗り越えよう!】  
暑さを乗り越えるには食べることです。そこでカレーなどスパイスを使った料理を食べると辛さの刺激で食欲が湧いてきます。しっかり食べて体力を保ちましょう！

13(水)

【7月は県産品奨励月間】  
今月は沖縄県で生産されたものを使い、沖縄を元気にする「県産品奨励月間」です。給食でも県産の食材をたくさん使っています。身近なウチナームンを探してみてください。

14(木)

【蒸すこと＝「ウ布斯」】  
今日は紅芋をつぶし、タピオカの粉と合わせて蒸した餅にしました。タピオカもキャッサバという芋から作られています。ウチナーグチで蒸すことを「ウ布斯」といいます。

15(金)

【万能ないぎみだし】  
今日は餃子をひと口サイズにから揚げにして、大宜味中を卒業した先輩が開発した「いぎみだし」をかけました。何にでも合う万能ないぎみだし。昼ご飯の冷やしそめんにもいいですね。

18(月)

### ココナツミルク白玉の作り方 【4人分】

- ①もち粉40gに水を少しずつ加えて、耳たぶの柔らかさになるようこねる。
- ②①を団子状にして、沸騰した湯に入れてゆでて、火が通ったら、水にさらして熱をとる。
- ③ココナツミルク15g、牛乳100g、砂糖15g、塩少々、水25gを鍋に入れて、火にかけて混ぜ、沸騰したら、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ④③へ②の団子、冷やした果物缶お好み量を入れて、粗熱をとり、冷蔵庫で冷やす。

19(火)

【世界共通語「スキヤキ」】  
すき焼きは海外でも日本語で伝わる料理となっています。「鋤」という農作業の道具を鍋のかわりに熱して肉を焼いたことがその名の由来のひとつです。

20(水)

【夏休みを健康に過ごそう!】  
明日から夏休み！楽しく過ごすためには、健康でいることが大切です。「早寝・早起き・朝ごはん」を毎日行い、家族みんなで取り組めるといいですね。

8/25(木)

【2学期もみなさんの元気を応援!】  
2学期も笑顔で登校できましたか？友達や先生と久しぶりに会えるとうれしいですね。給食センターでは、2学期も元気に過ごせるよう、毎日の給食で応援していきます！

8/26(金)

【ウンチェーとは?】  
ウチナーグチで「ウンチェー」はエンサイのことをいいます。沖縄の夏野菜です。空芯菜とも言われています。茎がストローのように空洞になっています。

8/29(月)

【全国ナンバー1の沖縄もずく】  
全国で食べられているもずくのほとんどは沖縄でとれます。もずくのぬるぬるはおなかを掃除する働きをするので、おなかすっきりして、病気を防ぐ効果があります。

8/30(火)

【夏野菜の冬瓜】  
冬瓜は冬の瓜と漢字で書きますが、夏が旬の野菜です。夏穫れても冬まで保存できることからその名がつけられました。沖縄は日本一冬瓜が生産されている地域です。

8/31(水)

【8月31日は野菜の日】  
今日は野菜の日です。元気な体をつくるために欠かせないビタミンやミネラルが野菜にはたくさん含まれています。両手のひら3つ分の野菜をとることが一日の目安量です。

# 8月

## 配ぜん図 ひとくちメモ

手洗いを忘れずに!

手のひら  
指の間  
指の先  
しっかり洗い流す