

<p>3(月)</p>	<p>4(火)</p>	<p>5(水)</p>	<p>6(木) 日本代表応援献立</p>	<p>7(金)</p>
-------------	-------------	-------------	----------------------	-------------

(学校育ちのとうもろこし)

【大兼久で穫れた冬瓜】

【手作りおやつで夏を楽しもう】

【FIBA沖縄開催まであと50日】

【七夕献立】

<p>10(月)</p>	<p>11(火)</p>	<p>12(水)</p>	<p>13(木)</p>	<p>14(金)</p>
--------------	--------------	--------------	--------------	--------------

【納豆みそでおにぎり△を作ろう】

【沖縄のグルメ代表タコライス】

【蒸すこと＝「ウプス」】

【7月は県産品奨励月間】

【夏休みを健康に過ごそう！】

<p>17(月) 海の日</p>	<p>18(火)</p>	<p>19(水) 食育の日</p>	<p>20(木) 琉球料理の日</p>	<p>食と子どもの健康展</p> <p>日時：令和5年7月22日(土) 10:00～16:00</p> <p>場所：イオン名護店 自転車売り場裏</p> <p>・学校給食に関する展示 ・地場産物の展示 ・魚つりゲーム ・北部地区給食センターの紹介 など</p>
------------------	--------------	-------------------	---------------------	--

7月

食器は ていねいに 大切に 使いましょう！

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。おわんの小マークは小さいおわん、大マークは大き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

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

8/25(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。

8/28(月) ウンケー献立

【旧盆ウンケー献立】

今日から沖縄ではお盆を迎えます。ご先祖様をお迎えるウンケージュシーを仏壇に供えます。先人の知恵に感謝の心でご先祖様をごちそうでもてなします。

8/29(火)

【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、おなかがすっきりして、病気を防ぐ効果があります。

8/30(水) 旧盆(ウークイ)

8/31(木)

【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。

ココナッツミルク白玉の 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ココナッツミルク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、水溶性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。