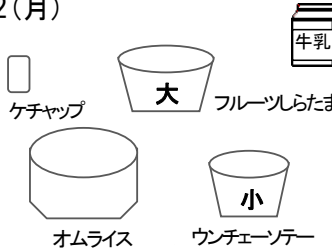
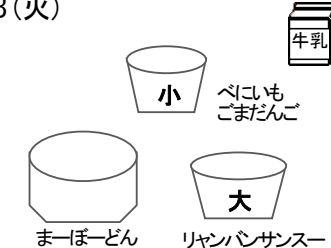


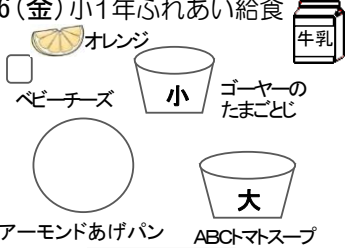


<p>2(月)</p>  <p>【ウンチョーとは?】</p> <p>沖縄の暑さにも負けない島野菜がウンチョーです。くうしんさいのことを指すウチナーグチです。色の濃い野菜の仲間、夏バテ防止に食べたい野菜です。</p>	<p>3(火)</p>  <p>【食事の前に手洗い・うがいを!】</p> <p>手洗いをする習慣は身につけていると思いますが、うがいもしていますか? 食事の前にうがいも感染症予防に効果があります。清潔な手と口で食事を楽しみましょう!</p>	<p>4(水)</p>  <p>【きのこの栽培】</p> <p>多くのきのこは季節に関係なく購入できます。菌床栽培という方法で作られているからです。木のくずや栄養分を混ぜたものにきのこ菌を植え付けて育てます。</p>	<p>5(木)</p>  <p>【朝ごはんでは体の力となる食べ物を!】</p> <p>朝ごはんを毎日食べていますか? 朝ごはんは一日を元気に過ごすために体を目覚めさせる大切な働きがあります。朝は体を動かす力となる食べ物(炭水化物)をとりましょう。</p>	<p>6(金) 小1年ふれあい給食</p>  <p>【給食に牛乳がでるのはなぜ?】</p> <p>小中学生は成長期で体を大きく丈夫にする大切な時期です。骨を丈夫にする栄養カルシウムの吸収率が高い食品が牛乳です。牛乳を飲んで骨にカルシウム貯金をしましょう。</p>
---	---	--	--	--

【ウンチョーとは?】

沖縄の暑さにも負けない島野菜がウンチョーです。くうしんさいのことを指すウチナーグチです。色の濃い野菜の仲間、夏バテ防止に食べたい野菜です。

【食事の前に手洗い・うがいを!】

手洗いをする習慣は身につけていると思いますが、うがいもしていますか? 食事の前にうがいも感染症予防に効果があります。清潔な手と口で食事を楽しみましょう!

【きのこの栽培】

多くのきのこは季節に関係なく購入できます。菌床栽培という方法で作られているからです。木のくずや栄養分を混ぜたものにきのこ菌を植え付けて育てます。

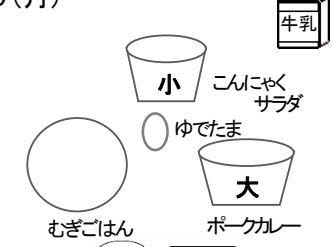
【朝ごはんでは体の力となる食べ物を!】

朝ごはんを毎日食べていますか? 朝ごはんは一日を元気に過ごすために体を目覚めさせる大切な働きがあります。朝は体を動かす力となる食べ物(炭水化物)をとりましょう。

【給食に牛乳がでるのはなぜ?】

小中学生は成長期で体を大きく丈夫にする大切な時期です。骨を丈夫にする栄養カルシウムの吸収率が高い食品が牛乳です。牛乳を飲んで骨にカルシウム貯金をしましょう。

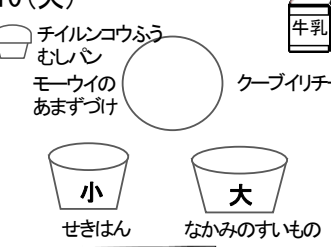
9(月)



【久志駅伝おつかれ】

日曜日には中学生は駅伝大会がありました。暑い中、長い距離を走ることはとても大変だったと思います。一生懸命取り組んだ中学生のみなさんお疲れ様でした。

10(火)



【トーカー祝い献立】

「トーカー」とは、88歳のお祝いです。旧暦8月8日に行われます。米という字は八十八を組み合わせた形になります。全国では米寿と言います。

11(水)



【ケチャップ好きの日本人】

トマトケチャップがたくさん消費されているのは日本とアメリカです。アメリカ生まれのトマト入り調味料は、日本人に合うようスパイスを加えて煮込んで作られます。

12(木) 小6年欠食



【運動会に向けて体づくりを!】

運動会に向けて体力をつけるために、食べることが大切です。ごはんも野菜も肉も魚も好き嫌いせず、残さず食べることは丈夫な体作りとパワー発揮へつながります。

13(金) 小6年欠食



【9月栄養指導目標: 食事・運動・休養】

健康な体をつくる3つの柱は、好き嫌いせず、朝・昼・夕3回食べる食事、体を動かす適切な運動、夜10時～朝6時頃の8時間の十分な睡眠が大切です。毎日実践していますか?

【久志駅伝おつかれ】

日曜日には中学生は駅伝大会がありました。暑い中、長い距離を走ることはとても大変だったと思います。一生懸命取り組んだ中学生のみなさんお疲れ様でした。

【トーカー祝い献立】

「トーカー」とは、88歳のお祝いです。旧暦8月8日に行われます。米という字は八十八を組み合わせた形になります。全国では米寿と言います。

【ケチャップ好きの日本人】

トマトケチャップがたくさん消費されているのは日本とアメリカです。アメリカ生まれのトマト入り調味料は、日本人に合うようスパイスを加えて煮込んで作られます。

【運動会に向けて体づくりを!】


運動会に向けて体力をつけるために、食べることが大切です。ごはんも野菜も肉も魚も好き嫌いせず、残さず食べることは丈夫な体作りとパワー発揮へつながります。

【9月栄養指導目標: 食事・運動・休養】

健康な体をつくる3つの柱は、好き嫌いせず、朝・昼・夕3回食べる食事、体を動かす適切な運動、夜10時～朝6時頃の8時間の十分な睡眠が大切です。毎日実践していますか?

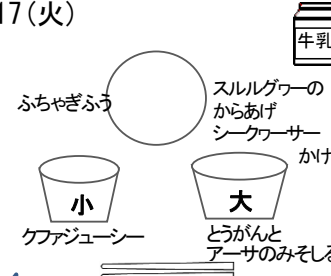
16(月) 敬老の日

「まごたちわやさしい」は健康長寿の秘訣



- ま → まめ(豆類)
- ご → ごま(種実類)
- た → たまご(たまご類)
- ち → チーズ(乳類)
- わ → わかめ(海藻類)
- や → やさい(野菜類)
- さ → さかな(魚介類)
- し → しいたけ(きのこ類)
- い → いも(芋類)

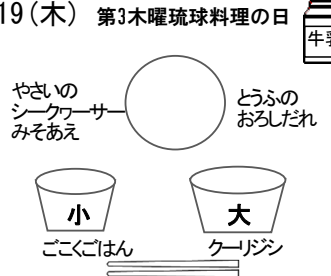
17(火)



18(水)



19(木) 第3木曜琉球料理の日



20(金)



9月22日「シークワサーの日」に合わせて【シークワサー活用献立】


今日は旧暦8月15日十五夜です。月のきれいなこの日、穀物の豊作を祝い、ふちやぎを仏前に供えます。ふちやぎの小豆には魔よけの力があるとわれています。

シークワサーは疲れを早くとるクエン酸やがんの予防効果の期待されるノビレチンが豊富です。大宜味のおじいやおばあは秘訣はシークワサーかもしれません。

毎月第3木曜は琉球料理の日です。クーリジシは卵がふんわりと入った汁物です。氷のように卵がみえる様子からその名がつけました。

ウチナーグチでみかんの木を「クニブ(九年母)」といい、育つまでに9年かかることが名前の由来です。大宜味の特産品シークワサーもそのひとつです。

23(月) 振替休



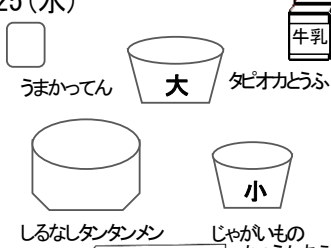
24(火)



【ごまを食べよう!】

ごまに含まれる脂質は、人の体を若く保つ効果があります。血液の流れをよくし、肌やおなかを健康に保ちます。よくかんですりつぶすと体で栄養が届きやすくなります。

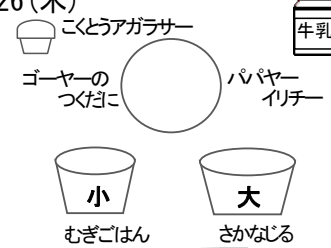
25(水)



【好き嫌いをなく食べよう】

食べ物はそれぞれ含まれる栄養が異なります。いろいろな食べ物から栄養を摂ることで、体に取り込まれやすい形になります。好き嫌いせず何でも食べる力をつけましょう。

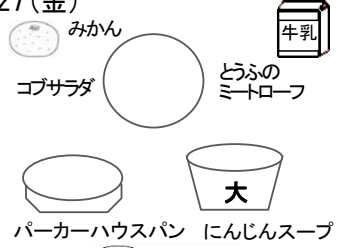
26(木)



【アガラサーとは】

アガラサーは琉球菓子のひとつで蒸しパンのことをいいます。重曹の力で、ふんわりと生地が上にあがるので、アガラサーと名がつけました。

27(金)



【パンの食べ方】

パンの正しい食べ方は一口ずつちぎって食べます。フランスではスープやソースまでパンにつけて残さず食べると作った人への感謝を表す合図となるそうです。

【魚を意識して食べてみよう!】

今、肉を食べ、魚は食べない「魚離れ」が進んでいます。魚は体をつくるたんぱく質が豊富で生活習慣病を予防し、成長期にとりたい脂肪酸を多く含みます。魚を意識して食べましょう!

【ごまを食べよう!】

ごまに含まれる脂質は、人の体を若く保つ効果があります。血液の流れをよくし、肌やおなかを健康に保ちます。よくかんですりつぶすと体で栄養が届きやすくなります。

【好き嫌いをなく食べよう】

食べ物はそれぞれ含まれる栄養が異なります。いろいろな食べ物から栄養を摂ることで、体に取り込まれやすい形になります。好き嫌いせず何でも食べる力をつけましょう。


【アガラサーとは】

アガラサーは琉球菓子のひとつで蒸しパンのことをいいます。重曹の力で、ふんわりと生地が上にあがるので、アガラサーと名がつけました。

【パンの食べ方】

パンの正しい食べ方は一口ずつちぎって食べます。フランスではスープやソースまでパンにつけて残さず食べると作った人への感謝を表す合図となるそうです。

30(月)



【魚を意識して食べてみよう!】

今、肉を食べ、魚は食べない「魚離れ」が進んでいます。魚は体をつくるたんぱく質が豊富で生活習慣病を予防し、成長期にとりたい脂肪酸を多く含みます。魚を意識して食べましょう!

9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。

右のQRコードをスマートフォン等で読み取ると、毎日の給食写真を見ることができます。大宜味ホームページ更新中!



しっかりと手を洗おう!



9月の給食目標

楽しい会食ができる



食事

運動

休養すいみん

