### 令和6年度

# 5月 給食だり

今帰仁村学校給食センタ・

Tel: 56-2106

材料、その他の都合により献立を変更することがあります。



食品群	体内でのはたらき
赤の食品	血や肉、骨をつくる
黄の食品	働く力や体温となる
緑の食品	体の調子をととのえる

# がはじまります!

2学期が始まりましたが、まだまだ蒸し暑い日が続き そうですね。休み萌けは、頭痛や腹痛、だるい、イライ ラする、やる気が出ない・・・。など、心覚ともに常調 を感じる人が多くなります。これは、生活リズムの乱れ や夏の疲れが主な原因として考えられ、改善するには 「食事と睡眠」がカギとなります。毎日元気に過ごすた 規則正しい生活リズムを整えましょう



## 2学期始業式

きなこ スキムミルク あさり まめ とう にゅう ウィンナー ぎゅうにゅう あか パン あぶら こくとう はったいこ さとう ココア じゃがいも こむぎこ へちま パパイア たまねぎ にんじん ブロッコ リー カリフラワー こんにゃく コーン みどり





しらす みそ ぎゅうにゅう こめ きび さとう ごま とうがん にんじん

# 

# 元にオススメの食べ物

香りのもととなる「アリ シン I がビタミンB₁の

消化吸収を助けてくれます

あんかけ炒飯

ぶたにく さかな わかめ

こめ むぎ あぶら さとう でんぷん

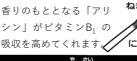
まあぶら ココナッツミルク タビオカ 飲物者 きピーマンあかうり にんじん たけのこ にん くのめ しょうが とうみょう えのき おうとう みかん

ココナッツミルク

魚の中華風スープ

28(水)

牛乳



## にんにく(リル) たまねぎ やまのいも

(ペクチンや糖たんぱく質な ど)が、胃腸の粘膜を保護し、

29(木)

果物

焼き肉うどん ツナポテト和え

焼き肉の日

ぎゅうにく みそ たまご アーサ おから ぎゅうにゅう ツナ ちくわ まめ

ごまあぶら ふ じゃがいも

りんご きゃべつ たまねぎ にんじん ピーマン エリンギ きゅうり くだもの

うどん さとう あぶら

牛乳

### すっぱい食べ物 酸味成分の「クエン酸」

には、食欲増進や疲労回 復効果があります。



夏が旬の野菜 のビタミン・ミネラ



# ルを豊富に含んでい

<u>★ナッツと小魚だょ</u> 牛乳 ゴーヤー入り ★アオサ入り卵焼き





### 1日早い・・・。 野菜の日

ぶたにく まめ カエリ ぎゅう にゅう

こめ むぎ じゃがいも あぶら さ とう みずあめ アーモンド ごま パパイア なす へちま オクラ ゴーヤー まねぎ にんじん きゃべつ だいこん

## トマトの色









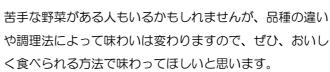
マトの真っ赤な色から栄養をもらって



# 野菜を食べていますか

8月31日は語呂合わせで「やさいの日」です。

野菜は、ビタミンやミネラル、食物繊維を豊富に含み、体 の調子を整えたり、生活習慣病を予防したりするなど、健 康に欠かせない食べ物です。



今回は、夏が旬の「夏野菜」と、それぞれの特徴をご紹介 します。



# 夏野菜の特徴を兇てみよう



約95% が 水分だが、力 リウムを多く含み、むく み予防や高血圧の改善に 役立つ。体を冷やす効果 もあり、夏の水分補給に ぴったり。

赤い色素「リコピン」は 強い抗酸化作用があり、 さまざまな健康効果が期 待できる。うま味成分の 「グルタミン酸」を豊富 に含むのも特徴。

日本で古くから食べられ てきた野菜。ほとんどが 水分だが、紫色の皮には 「ナスニン」という色素 成分が含まれ、生活習慣 病予防に役立つ。



「苦瓜」とも呼ばれるよう に、苦味が特徴。抗酸化作 用のあるビタミンCが豊富 で、肌の健康を保ち、体の 老化を防いでくれる。



刻むと出てくる粘りはペク チンなどの食物繊維で、お なかの調子を整えてくれる 調理の際は「板ずり」す ることで、表面のうぶ毛が 取れ、色鮮やかになる。



未熟なうちに収穫 するため、独特の苦味 があるが、ビタミンC 「β-カロテン」を多く含む 完熟すると赤や黄色に変 わり、甘味が増して、栄養 価も高まる。

## --- 料理に挑戦してみませんか?

カリカリチキン 材料(4人分) 鶏もも肉 50g×4切

> 塩 少々

黒こしょう 少々 おろしニンニク Зg

小麦粉 24 g

片栗粉 12 g 32 g

ーンフレーク 30 g パン粉 30 g 揚げ油

①, 鶏肉に塩こしょう、おろ しニンニクで下味をつけ

②, 小麦粉と片栗粉、水でバ ッター液を作っておく。

③, コーンフレークは粗くつ ぶし、パン粉とあわせて

4, 1に、2と3を順番よく からませ、揚げていく。

カリカリチキンは、1学期提供した給食の中でも、 最も人気でした。同

是非、ご家庭でもお子様と一緒に作ってみて下さい。



組み合わせメニュ・

0

0

玄米ごはん 海鮮スンドゥブ カリカリチキン さきいかのナムル

給食では、今帰仁村や県産、 地元食材を中心に活用し、給 食提供に努めています。

### 今月のなきじん産食材

へちま パパイ ア なす とう がん あかうり ゴーヤー ピー マン きゅうり オクラ とうふ

※コ-ンフレ-クは甘くない物がオススメです

