

なつやす ちよくぜんとくべつこう 夏休み直前特別号

令和5年度 7月号



沖縄市立学校給食センター第2調理場

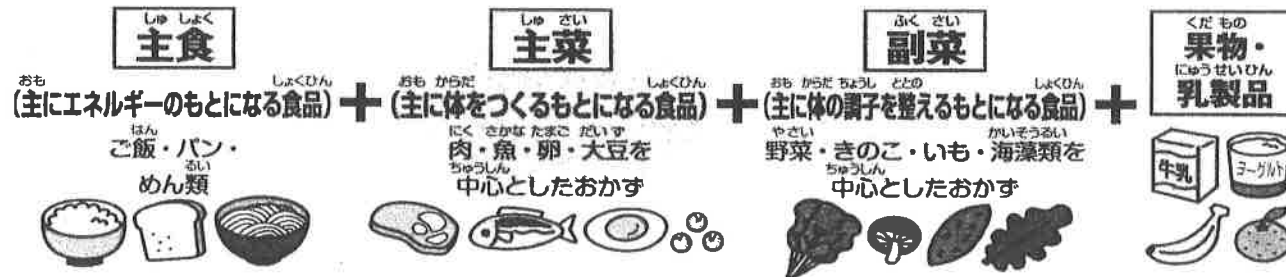
沖縄市明道1-9-9: Tel 937-2700

なつ やす しよく せい かつ ★夏休みの食生活★

もうすぐ夏休みが始まります。学校がないからと、夜ふかしや朝寝坊をしたり、ダラダラとお菓子を食べていたりすると、夏バテを起こし、体調を崩しやすくなります。休み中も元気に過ごせるよう、食生活で気をつけたいポイントをまとめました。

えい よう かんが 🐟栄養のバランスを考えよう！

昼ごはんを自分で選んで購入する場合は、主食・主菜・副菜をそろえることを心がけましょう。栄養のバランスが整いやすくなります。



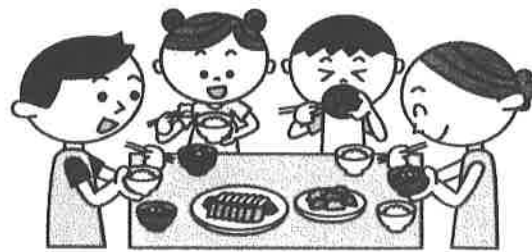
しよく じ て つだ りよう り ちようせん 🍳食事のお手伝いや料理に挑戦しよう！

家にいる時間が長くなるので、ぜひ食事のお手伝いや料理に挑戦してほしいと思います。おうちのひとと相談し、できることから始めましょう。



※包丁や火を使うときは、おうちのひとと一緒に行ってください。

げん き す ～元気に過ごすためのポイント～



なつやす てづく
夏休みに手作りしてみよう♪

なつやす りよう り ちようせん
夏休みに料理に挑戦してみませんか？今回は人気の納豆みそを紹介し、お家のひと いっしょ つく
人と一緒にぜひ作ってみてください。

材料(5人分)

- ・ひきわり納豆 30g
 - ・みそ 40g
 - ・砂糖 20g
 - ・みりん 7g
 - ・油 5g
 - ★糸けずり 1.5g
 - ★おろししょうが 1.5g
 - ★ねぎ 2.5g (小口切り)
- (★を入れると、よりおいしくなるよ)

＜作り方＞

- ①鍋に油を熱し、みそ・砂糖・みりんを入れて焦がさないように混ぜながら火を通す。
- ②全体に火が通ったら、ひきわり納豆を入れて火を通す。
- ③しょうが、糸けずり、ねぎを入れてできあがり♪

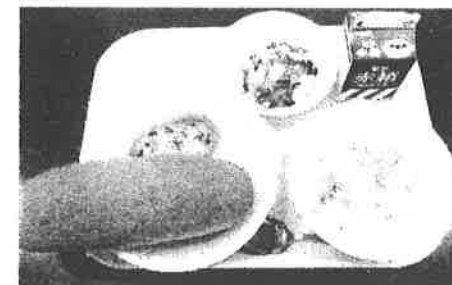


FIBAバスケットボールワールドカップ2023 応援献立を提供しました



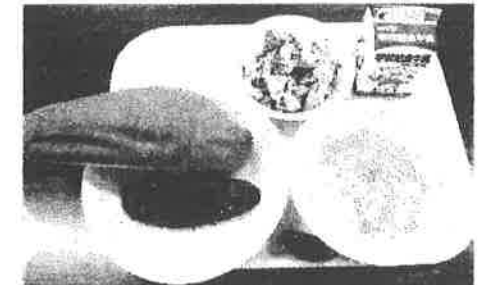
8月25日から9月3日までの間、沖縄市にある沖縄アリーナでFIBAバスケットボールワールドカップ2023が開催されます。給食からも大会を盛り上げようと、第2調理場ではFIBA応援献立として、7月6日にフィンランド料理を、7月13日にオーストラリア料理を提供しました。「どんな料理がでるかドキドキしてたけど、おいしかった！」という声も聞かれました。

8月25日にはドイツ料理を(中学校のみ)、9月8日にはスロベニア料理を提供します。



7/6(木) フィンランド料理

- ・全粒粉パン
- ・ロソッリ風サラダ
- ・シエニケイト(きのこのクリームスープ)
- ・ペルナラーティッコ(じゃがいものグラタン)



7/13(木) オーストラリア料理

- ・コッパン
- ・ブロッコリーサラダ
- ・豆とハムのスープ
- ・チキンパルミジャーノ