



嘉手納町立学校共同調理場
電話:956-3106

いよいよ沖縄に長い夏がやってきました！！暑さに負けない強い体は、食事と睡眠が大切です。夏休み期間中も
早寝・早起き・朝ごはんを元気にすごしましょう♪

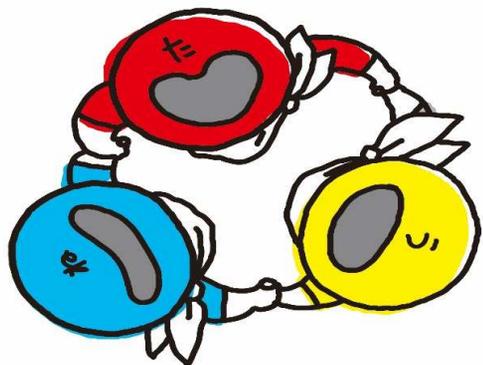
夏休み特集！！ 楽しく・元気な 夏休み

たのしく げんきな なつやすみ

なつやすみは、ぼくたち「げんきレンジャー」が、みんなを おうえんするよ！



ぼくたち、げんき
得意ワザを自分ものにして、
夏休みを元気に過ごそう！



たべるんジャー 参上！！

得意ワザは「野菜たっぷり！」。朝から元気のワザなのだ。



朝ごはんをきちんと食べると、その日を元気にスタートできるよ。
そして、昼ごはんと夕ごはんを合わせた1日3回のご飯を、いつもだいたい同じ時間にきちんと食べることも大切だよ。そうそう、夏の野菜は、体への水分補給にぴったりなんだ。

ねるんジャー 参上！！

「わ～い！ 学校ないから夜ふかししちゃお…」。だめだめ、夜はきちんと休まない、体につかれがどんどんたまっちゃうよ。ぐっすりねむって明日のパワーをためておこう。毎日、早起きを心がけると、夜も早くねむくなって、ぐっすりねむることができるよ。

得意ワザは「早寝・早起き！」。すやすやまぐらのぐっすりやすみワザなのだ。



うごくんジャー 参上！！

体を動かすと気持ちがいいね。それにおなかが減ってたくさん食べられるよ。夏の運動は朝の涼しい時間がおすすだね。学校のプールにも元気に通おう！ 外に出るときは水筒と帽子をかぶるのも忘れないでね。



得意ワザは「スイスイ、1、2！」。体を動かす元気のワザなのだ。

★おしらせ★
 今月は県産品奨励月間
 7月は県産品奨励月間です！！
 『すぎりむん暮らしにキラリ県産品』をテーマに
 県内各地で県産品を使う取組が行われています。
 給食でも積極的に県産品を使うように心がけて
 います。ご家庭でもお買い物際は、県産品を手にとって見て下さい！

イベントのお知らせ
食と子どもの健康展
 ～地場産物を活用した学校給食～
 日時：2019年7月6日（土）
 AM10:00～PA17:00
 場所：イオン具志川2階
 イベントフロア
 ●地場産物の展示 ●豆運びゲーム
 ●特別支援学校給食の紹介
 ★学校給食用食材の紹介、試食

★今月のうちなーむん★ ～給食で使われる県産品を紹介します！！～ ※天候等によって産地が変更になる場合もあります。

