



嘉手納町立学校共同調理場
電話: 956-3106

朝晩は涼しく、沖縄も秋の訪れを感じられるようになっていきます。季節の変わり目は、体調を崩しやすくなります。生活リズムを整え、健康管理に気をつけましょう。10月3日から7日までは秋休みです。リフレッシュして、2学期前半をがんばれるようパワーを充電しましょう。また、秋は実りの秋、読書の秋、スポーツの秋、食欲の秋といろいろな秋がありますが、皆さんはどの秋が好きですか？たくさんの秋を楽しみましょう。

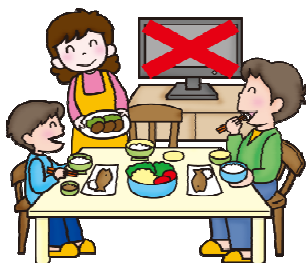


☆☆今月の食に関する指導目標☆☆規則正しい食生活をしよう

規則正しい食生活とは、朝・昼・晩と3食をきちんと好き嫌いしないで食べることもそうですが、この3食をできるだけいつも、同じ時間に食べるようにすることも大切です。

そうすることで、ちょうどいい具合にお腹もすいて、「食べたい!!」という気持ちが強くなり、食事をもっと美味しく食べる事ができると言われています。

食事のマナーを守ることや、食べた物がきちんと体で栄養として吸収されましたよというサインの排便(うんちをすること)も、規則正しい食生活には欠かすことができません!! 学校が休みの日はつい遅く起きて朝ごはんを食べなかったり、いつもと違う時間にごはんを食べたりしてしまうことが多くなりがちです。秋休みも規則正しい食生活に気をつけましょう!!



沖縄県産和牛が学校給食に登場します!

新型コロナウイルス感染症の影響で、沖縄県産の和牛が消費されずに残ってしまうということがおこりました。そこで、沖縄県では、県産和牛を学校給食に無償で提供することで、県産和牛のおいしさを伝えようという計画がされました。これまで給食に県産和牛が登場したことはありません。それは、県産和牛はとても高級なお肉だからです。これを機会に、県産和牛のおいしさを楽しみ、家庭でも話題にしていきたいと思えます。県産和牛を使う献立は、9月、10月、11月の3回を予定しています。1回目は9月24日で、ビーフカレーを提供しました。県産和牛のうまみたっぷりのおいしいビーフカレーに仕上がっていました。和牛生産農家さんにも感謝していただきましょう。次回をお楽しみに!



★今月のうちな一むん★ ~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。

※



ぶたにく



とりにく



牛乳



もずく



きのこ

嘉手納町内の農家さんが作った野菜



こまつな