



嘉手納町立学校共同調理場  
電話：956-3106

1学期後半がスタートしました。まだまだ暑い日が続きます。まず、休みモードから学校モードへ生活リズムの切り替えが大切です。生活リズムを整えるには、睡眠と食事の時間を一定時間に行うことが大切になります。朝ごはんを食べて学校に登校出来るように、前の晩は早めに寝るなどの工夫をしてみましょう。



**野菜のメリット!**

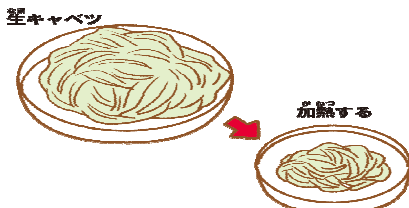
## いつもの食事に野菜プラス!



野菜には体の調子を整えるビタミンがいっぱい! 同じく多い食物せんいには腸内の環境を整え、血圧を下げるはたらきもあり、高血圧の予防にも役立つことが期待されています。

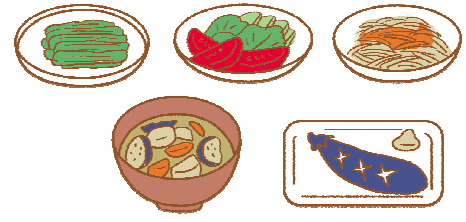


野菜を料理に加えると、かむ回数が増えて満腹感がアップします。また、たくさん食べても、エネルギーのとりすぎにはなりにくい食品です。季節感も楽しみ、心も豊かにしてくれます。



**野菜を多く食べるには**

ゆでたり、炒めたり、電子レンジでチンしたりするなど、加熱することで野菜はかさが大きく減り、たくさん食べやすくなります。



1日5皿の野菜のおかずをとることを目標にしましょう。外食をすることや、スーパーやコンビニでお惣菜を購入するときは、野菜の多いメニューを選んだり、サイドメニューを追加したりしましょう。

—8月の県産食材無償提供—

今月は、「沖縄県畜産物学校給食提供推進事業」と「県産かんしょを活用した学校給食提供事業」により、26日(木)「アグー豚肉」90キロをスタミナ丼に、紅芋ペースト40キロを、紅芋あんもちで提供予定です。どうぞ、お楽しみに～!!

★今月のうちな～むん★

～給食で使われる県産品を紹介します!～

天候によって産地が変更になる場合もあります。

さつまいも すいか からし菜

こまつな おくら

嘉手納町内の農家さんが作った野菜