給食指導目標
○地場産物について知ろう
嘉手納町立学校給食共同調理場
電話:956-3106

やっと沖縄は、梅雨明けしました。今年の梅雨は長くたくさん雨が降りました。本格的な夏がやってきます。暑い夏は、そうめんや冷たいものなど口当たりのよいものを食べたくなりますが、冷たいものばかりでは、胃腸の調子を崩し、栄養が偏って夏バテしやすくなります。沖縄には、おいしい夏野菜がたくさんあります。毎日の食事に夏に必要な栄養たっぷりの夏野菜をとりいれ、元気な夏を過ごしましょう。

7月は県産品奨励月間です！

沖縄県では、7／1～7／31は県産品奨励月間です。今年は、「チムドンドン　魅力がいっぱい　県産品」をテーマに、県内各地で県産品を使う取り組みが行われています。給食でも積極的に県産品を使うよう心がけています。ご家庭でもお買い物の際は、県産品を手に取って見てはいかがでしょうか。

食と子どもの健康展

今年もオンライン開催です！

検索して
みましょう♪

又は、→
「QRコード」
で検索

特設サイトの閲覧期間
：R4年7月1日～R5年3月末

- 地場産物を活用した給食レシピ
- ICTを活用した給食指導
- 給食ができるまで（動画）
- 食育劇

※内容盛りだくさんです。この機会に学校給食について触れてみて下さい。

～沖縄県産「もずく」をつかったレシピを紹介します～

学校給食で、
人気献立です！

★もずく丼

材料（4人分）

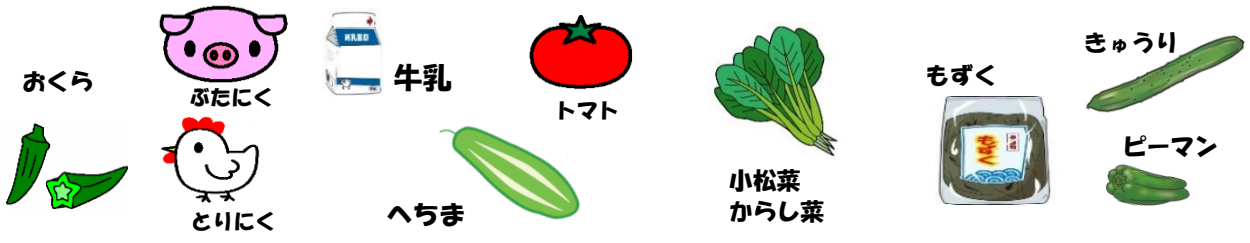
- もずく　120g
- 豚ひき肉　100g
- にんじん　40g
- たまねぎ　120g
- 冷凍コーン　20g
- 赤パプリカ　30g
- おろしにんにく1.5g
- しょうゆ　16g
- みりん　10g
- 三温糖　5g
- トウバンジャン0.3g
- 塩　0.6g
- 油　2g
- でん粉　2g
- 鰹だし汁　40cc

作り方

①もずくは、塩抜きして、食べやすい長さにカットする。
②にんじん、たまねぎ、赤パプリカは、粗みじんに切っておく。
③鍋に油をひき、豚ひき肉、おろしにんにくを入れて炒める。
④火が通ったら、にんじん、たまねぎを入れてさらに炒める。
⑤赤パプリカ、もずく、鰹だし汁を加え調味料で味つけする。
⑥でん粉でとろみをつけて仕上げる。

～ぜひ、夏休みにお試し下さい～

★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。



嘉手納町内の農家さんが作った野菜