嘉手納町立学校共同調理場
電話:956－3106

立秋を過ぎると、暦のうえではもう秋です。でも、まだまだ暑い日が続きます。暑いからといって、冷たいものばかり食べていると、食事の時なかなか食欲がわきません。しっかり食事をしないと栄養がかたより、体調を崩してしまいます。一学期後半もスタートします。休みモードから、学校モードへ生活リズムの切り替えが出来るように、睡眠時間と食事の時間を一定時間にし、生活リズムを整えておきましょう。

8月31日は「野菜の日」

おもに体の調子を整えるはたらきをする野菜は、大人で1日350～400gとることが望ましいとされています。7歳以上の子供でも、1回の食事で両手で1杯が大体の適切な量とされています。野菜は、炒めたり、ゆでたりすることでかさが減り、たくさん食べられます。夏の太陽をたっぷり浴びた野菜がたくさん出回る時期です。おいしい野菜をたくさん食べましょう。

朝ごはんから野菜を食べよう!

朝ごはんを食べないと、1日に食べることのできる野菜の量がぐんと減ってしまいます。

サラダだけでなくバリエーション豊かに!

生で食べるサラダより、ゆでたり、煮たり、炒めた野菜の方がたくさん食べられます。

いろんな野菜を楽しもう!

野菜は季節の旬をとくに感じられる食べ物です。市場によく出回り、価格も手頃になりやすいので、日々の食生活にうまく取り入れましょう。

健康を守るスーパーサブ、野菜のおかず!

ごはんに野菜のおかずを添えることで無理なく野菜が食べられます。外食でもできれば単品で野菜のおかずをとりましょう。

★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。

嘉手納町内の農家さんが作った野菜

こまつな