



きゅうしよく しどうもくひょう
○給食指導目標○
しょくじ まなお
食事のマナーを見直そう
○食に関する指導○
けんこう よ しょくじ
健康に良い食事をしよう
嘉手納町立学校共同調理場
☎ 956-3107

おきなわ いま じき さくら みごろ むか さむ なか すこ はる おとづ かん きせつ さむ
沖縄では今の時期にちょうど桜が見頃を迎えます。寒さの中にも少しずつ春の訪れを感じる季節ですが、まだ寒さは
きび
厳しいですね。この頃に流行しやすいのがウイルスなどによる感染症で、予防には外出時や食事前の手洗い・うがいが
こうかてき
効果的です。よく体を動かし、十分な睡眠をとり、栄養バランスのとれた食事を朝昼夕の3食食べて体の免疫力を高め
ましょう。

きゅうしよく げん えん
給食センターでの減塩テクニック！



出汁はかつお・煮干し・こんぶ・しいたけ・豚骨・野菜の皮などいろいろな素材を組み合わせて旨みをかけあわせ塩分が少なくても美味しい😊

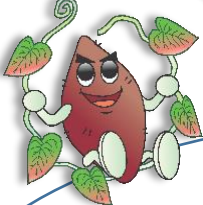


スパイスや酸味（シークワサーやレモン・酢）・ハーブを効かせると塩味が少なくても大満足！

汁物は具たくさんにすることで具材からの旨みと汁の量が少なくなることで減塩につながります！

2025年はかんしょ伝来
420周年祭

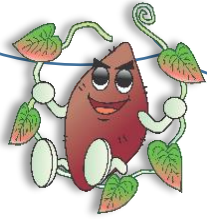
～2025年のかんしょ伝来420周年祭に向けて～



野國總管がかんしょを伝えてから400年もの間には、色々な新しい品種が生まれ、栽培されてきました。その数は、1910年代の初め頃には、およそ300種ほどあって、その内の半分以上は沖縄で生まれたものだといわれています。

実は・・・

実は、野國いもという品種はないんだよ！
嘉手納町では、「かんしょ伝来400年祭」を機に野國總管の名前にちなんで、いも＝野國いもという愛称で呼ぶことになったんだ！



こんげつ
★**今月のうちなーむん**★

きゅうしよく つか けんさんひん しょうかい
～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



ピーマン



きのこ



たんかん



とりにく



にら



牛乳



マグロ



もずく



きゅうり



からしな



にんじん

か で なちようない のうか
嘉手納町内の農家さんが作った野菜



じゃがいも



こまつな



キャベツ



べにいも