

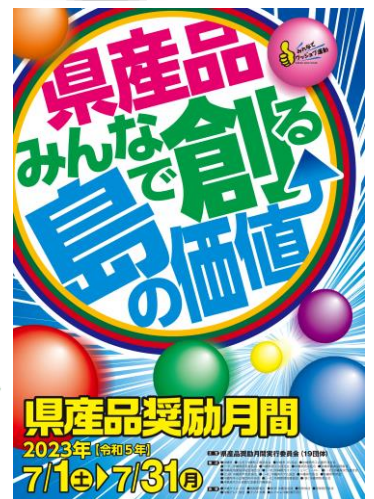


○給食指導目標○  
 地場産物について知ろう  
 ○食に関する指導○  
 暑さに負けない食事をしよう  
 嘉手納町立学校共同調理場  
 ☎ 956-3107

暑さが厳しくなってくると、「夏バテ」という言葉をよく耳にするようになります。夏バテは、夏の暑さに体がついていけず、食欲がなくなったり、疲れやすくなったり、頭がボーっとしたりするなど、体の調子がおかしくなることです。楽しい夏休みを元気に過ごすために、県産の夏野菜をしっかりと食べて、暑さを乗り切るパワーにしていきたいですね。

# 7月は県産品奨励月間です！

今月は県産品奨励月間です。「県産品みんなで創る島の価値」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に心がけています。ご家庭でもお買い物の際は県産品を手にとってみてください。



## ★今月のうちな一むん★



### 食と子どもの健康展開催！



7月の県産品奨励月間に合わせて、学校給食と地場産物をテーマにした健康展が開催されます☆

日時：令和5年7月15日(土) 10:00～17:00  
 場所：イオン具志川店 2階 ゲームセンター前

- ・地場産物の展示 ・学校給食に関する展示
- ・年齢別必要食品量の展示 ・特別食や介助食器の紹介
- ・食育クイズや豆運びゲーム など盛りだくさん♪



もずく



なす



夏休みは子供と一緒に給食で人気の献立「もずく丼」をつくってみてはいかがですか？

沖縄の特産品であるもずくは腸内の善玉菌の栄養源になり、腸の活動を活発にし、腸内環境を整える働きのあるフコイダンという成分が多く含まれ、糖尿病や脂質異常症などの生活習慣病の予防にも効果が期待されている食品です。

## ★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、粗みじん切りにしておく。
- 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る。
- ⑥でん粉でとろみをつけて仕上げる。