



○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

7月は県産品奨励月間です！

今月は県産品奨励月間です。「広めよう・世界へ羽ばたけ県産品」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。

ゴックントラブル 注意報!?

のどが乾いたとき何を飲みますか？

暑いときにはノドが乾いて、飲みものを飲む機会が増えます。みなさんはどのようなことに注意していますか？

「おいしいから」「冷たくて口当たりもいいから」とよく考えずにゴクゴク飲んでいると、ちょっと心配になってしまふことがたくさんあります。水分補給はどうしたらよいのか考えてみましょう。

甘い飲み物、こんなところにご用心！

暑当たりがよくて
たくさん飲めるけど...



冷たくすると甘さを感じにくくなるので、ジュースの糖分はとて多めです。飲み過ぎは太り過ぎの原因になります。

大事な食事が
食べられなくなる！



ジュースの糖分はすぐに体に吸収されてしまいます。おなかがあかずに大事な食事をしっかりとれなくなりやすく、栄養に偏りが生じます。

夏ばての原因にも
なってしまう！



こうして体の血液中の糖分が急に上下することをくり返していると、疲れやすくなり、夏ばてや不調の原因にもなります。

考えよう！ 飲み物、飲み方

スポーツドリンクは
上手に活用！



もともと激しい運動をした後などに汗で失われた水分やミネラルを速やかに補給する飲み物がスポーツドリンクです。糖分や塩分も多く、普段の生活での水分補給に飲む習慣をつけないように心がけましょう。

カフェイン注意！
エナジードリンク



カフェインが多く、その働きでちょっと元気になったような気がするだけのこと。飲みすぎはかえって不眠や疲労感、体の不調などを引き起こします。糖分も多く、決して好ましい飲み物とはいえません。

飲み方や飲むものも
よく考えながら



ペットボトルから直接飲むと、ジュースでは糖分のとりすぎに。コップで量を決めてから飲みましょう。普段は麦茶や水がベスト。レモンで香りをつけるのもいいですね。牛乳は食事全体の栄養のバランスを整えます。

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8年7月11日(土)

11:00~16:00

場所：イオン具志川店 2階 ゲーム

- ・地場産物の示
- ・学校給食に関する展示
- ・年齢別必要食品量の展示
- ・食育クイズや豆運びゲーム
- など盛りだくさん♪