



# 8月の予定献立表

◇学校別内訳◇		
上田小	967	豊見城中 993
長嶺小	568	長嶺中 588
座安小	519	伊良波中 579
豊見城小	707	豊崎中 387
伊良波小	534	給食センター 58
とよみ小	709	とよむ教室 4
豊崎小	777	
ゆたか小	758	★合計 8148

学校	E エネルギー	P たんぱく質	F 脂肪
小学校	650kcal	21.1-32.5g	14.4-21.7g
中学校	830kcal	27.0-41.5g	18.4-27.7g

※食物アレルギーのある児童生徒は、給食を食べる前に別紙の「食品詳細献立表」で内容を必ず確認しましょう。家庭・学校においても毎日確認して下さい。

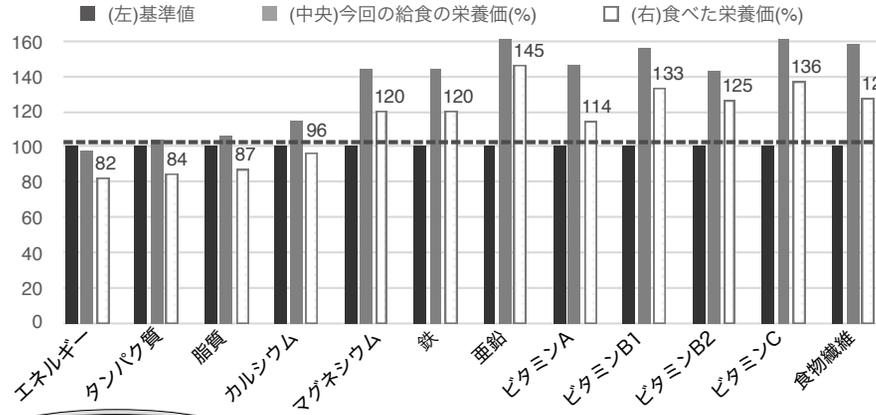
※魚、肉類(鶏・牛・豚)には、骨がある可能性がありますので、よくかんで気をつけて食べましょう。

26(月)	27(火)	28(水)	29(木)	30(金)
1学期後半スタート! シークワサーソルベ ドライカレー ごはん 冬瓜のスープ	りっちゃんのサラダ げんきサラダ コッパン(小学校) ココア揚げパン(中学校) あさりとコーンのチャウダー	おにぎり キャベツメンチカツ 梅菜ごはん(小学校) たまきごはん(中学校) さつま汁	「クーリジシ」とは? スティックなつとう チキナーイリチー ごはん クーリジシ	8月31日は野菜の日 春雨のシークワサーサラダ ごはん マーボー夏野菜

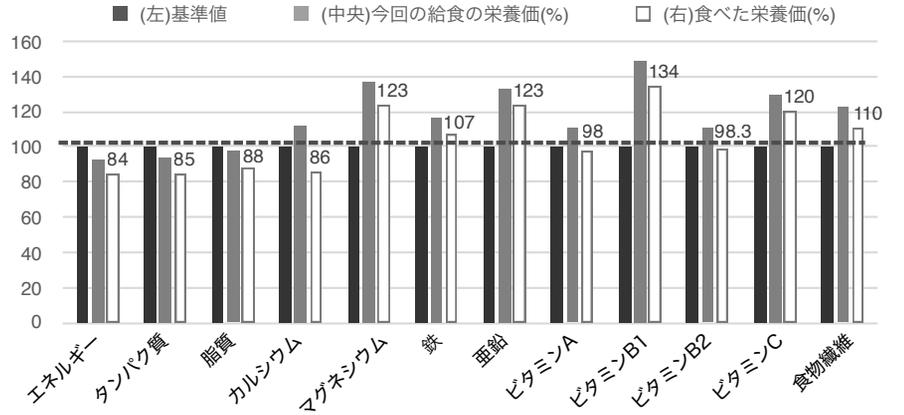
## 児童生徒の栄養摂取状況 ~残量調査の結果~

残量調査の結果から豊見城市内の児童生徒の栄養摂取状況を把握し、☆学校給食が「生きた教材」となるための献立作成、☆食に関する指導等に活用します。今回は令和6年6月10日~14日の残量調査の結果を「給食で提供した量(給食の栄養価)」と「子どもたちが食べた量(食べた栄養価)」で分析して、成長期における栄養素の充足状況を報告致します。

小学校全体の栄養摂取状況(R6.06.10~14)



中学校全体の栄養摂取状況(R6.06.10~14)



### 調査の結果から

野菜、海そうを使ったメニューの残量が多い傾向にありました。成長期に必要なカルシウムが豊富に含まれる牛乳や、主食であるごはんの残量も多かったです。

#### 野菜を使った料理は「あと2口食べてみよう！」

夏バテ予防・疲れた体の回復にはビタミンCとともに鉄分が欠かせません。暑い中で活動するみなさんには、ぜひ野菜を味方につけてほしいです！特に沖縄でとれた野菜は、夏バテ予防・抗酸化作用など、食べて良いことがいっぱいあります。この夏休みにおいしく、楽しくいただきましょう♪

#### 牛乳などのたんぱく質は「天然のプロテイン！」

成長を促進するためにプロテインを飲む人が増えていますが、プロテイン飲料の原料である「牛乳」の残量やたんぱく質を多く含んだ料理の残量がありました。牛乳を飲むと、汗で体の外に流れ出てしまったミネラルや、気持ちを落ち着かせて集中力を高める効果があるカルシウムの補給にもなります。休み期間はカルシウムが給食のある日より不足するというデータもあります。家でもコップ2杯の牛乳を飲んで丈夫な体づくりをすることで、夢への一歩を手助けしてくれます！

#### 主食は「もう一口食べてみよう！」

脳の唯一のエネルギー源である『炭水化物』をぬくと、集中力が持続しません。おかずによってごはんの残量が変わりましたが、いろいろなおかずと一緒に主食を食べる経験をご家庭でもお願いします。

## 夏バテしない食生活を!

猛暑が続く、体のだるさを感じたり、食欲が落ちたりしていませんか？夏バテを防ぐには、食事から栄養をしっかり摂ることが基本ですが、暑さで食欲がわかない人もいます。夏バテを防ぐポイントとともに、食欲を増す、疲れを回復するための食事の工夫についてお伝えします。

### 夏の疲れを回復するには？

糖質をエネルギーに変えるために必要な「ビタミンB1」を食事に取り入れましょう。ビタミンB1は、にんにく、ねぎ、にらなどに含まれる香り成分「アリシン」と一緒に摂ることで、体へ吸収されやすくなります。

#### ビタミンB1を多く含む食品例

## 夏バテを防ぐ食生活 4つのポイント

#### ★朝・昼・夕の3食を欠かさず食べる

特に朝ごはんは重要です。早寝・早起きの規則正しい生活を心がけましょう。

#### ★旬の野菜や果物を食べる

強い紫外線から肌を守る「抗酸化作用」のあるビタミンや、汗で失われるミネラルを豊富に含みます。

#### ★冷たいものをとりすぎない

胃腸が冷えて食欲が落ちる原因になります。また、甘い清涼飲料水のとりすぎにも気をつけましょう。

#### ★おやつはダラダラ食べない

食事が食べられなくなるように、時間と量を考えましょう。

### 食欲がないときは？

香辛料や香辛・香味野菜を利用しましょう。特有の香りやピリっとした辛さで食欲を刺激してくれます。

★子どもたちの健全な成長のため、学校給食では様々な食材を活用しています。よくかんで食べるよう心がけましょう★  
☆材料、天候、その他の都合により献立を変更する場合があります☆