



# 8月予定献立表

◆天候や材料の都合により献立の変更をすることがあります。ご了承下さい。

※斜め太線は島内や本島で作られた沖縄県産の食材です。

食品群	体内での働き		
赤	主に血や肉となり体をつくる		
黄	エネルギーとなり体を動かす		
緑	体の調子を整える		
栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質



おやつはじかんとりょうをきめよう

生活リズム

をと



あさごはんをしっかりたべよう

からだをうごかさう

はやおきしよう

よふかししないでやくねよう

毎月19日は「食育の日」

	月 17	火 18	水 19	木 20	金 21
こんだて					
赤	牛乳 牛肉 卵 豆腐 わかめ	牛乳 ぶた肉 かまぼこ ヨーグルト	牛乳 とり肉 ウィンナー 卵 魚のすり身	牛乳 白身魚 とり肉	牛乳 ベーコン かまぼこ 厚揚げ ちくわ みそ
黄	精白米 ごま 糸こんにゃく ごま油	八重山そば 沖縄紫芋 ドレッシング	精白米 マーガリン	パン 沖縄紫芋 小麦粉 マーガリン ルウ ドレッシング	精白米 大豆油
緑	白ねぎ ちやし 小松菜 人参 コーン	ねぎ 生姜 コーン ブロッコリー キャベツ きゅうり	玉ねぎ ピーマン コーン 人参 白菜 グリーンピース	玉ねぎ キャベツ きゅうり 人参 コーン	パパイヤ 人参 ニラ 冬瓜 小松菜

栄養価	小学	中学	月	火	水	木	金								
小学	718	21.5	27.5	600	25.6	20.7	656	21.8	25.2	665	24.9	27.0	569	19.7	15.9
中学	862	25.5	33.3	717	30.4	24.2	824	26.9	31.2	828	30.1	32.4	684	23.3	18.3

	24	25	26	27	28										
こんだて															
赤	牛乳 ぶた肉 とり肉 大豆 うすあげ	牛乳 ぶた肉 とり肉 魚のすり身 大豆 豆腐	牛乳 とり肉 チーズ 白大豆	牛乳 とり肉 魚すり身 ひよこ豆 えんどう豆 レッドキドニー	牛乳 ぶた肉 もずく 厚揚げ みそ										
黄	精白米 ごま 大豆油 ごま油 さとう	スパゲティー オリーブ油 さとう	精白米 ごま 大豆油	パン 沖縄紫芋 ごま ドレッシング	精白米 大豆油										
緑	ごぼう 人参 インゲン 小松菜 大根 木くらげ 生姜	パイン 玉ねぎ 人参 ピーマン	玉ねぎ コーン マッシュルーム 人参 ほうれん草 枝豆	人参 玉ねぎ インゲン きゅうり ゴーヤ マッシュルーム パプリカ キャベツ	ニラ 玉ねぎ 人参 にんにく 冬瓜 小松菜										
小学	708	32.6	23.6	657	25.4	24.2	603	20.1	20.4	619	25.4	24.6	609	22.3	16.3
中学	834	37.4	26.7	798	31.6	30.1	743	24.7	24.4	844	36.3	33.7	735	26.6	18.8

	31		
こんだて			
赤	牛乳 とり肉 大豆		
黄	精白米 じゃが芋 さつまいろ 小麦粉 ルウ 大豆油		
緑	玉ねぎ 人参 ブロッコリー にんにく 果物缶詰 シークワーサー果汁 アロエ		
小学	717	21.8	20.1
中学	876	26.1	23.7

## 夏の食中毒に気をつけよう！

今年はずっとより夏休みが短くなります。休み中だからと不規則な生活をしてしまうと、新学期を元気に向かえることが出来なくなります。早起きをして朝ごはんをしっかり食べて、夜ふかしせずしっかり休んで体の疲れを取り、よい生活リズムを休み中も守っていきましょう。そしてこの時季、とくに気をつけたいのが食中毒です。 テイクアウト品の活用もふえてきている中、いつにも増して衛生管理に気をつけ、自分の身を守りましょう。

### 食中毒のおもな症状

腹痛



おう吐・吐き気



下痢

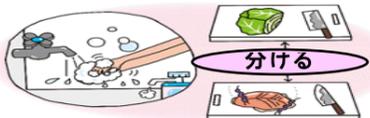


発熱



食中毒はおもに細菌とウィルスが原因で起こります。食品が菌やウィルスで汚染されていても、見た目やにおい、味の変化などからはわからない場合があるので注意が必要です。最初の症状はかぜに似ていますが、食事後、しばらくして右の図のような症状が起きたときは食中毒を疑います。自分の判断で市販の下痢止めなどをむやみに服用せず、早めにお医者さんに診てもらいましょう。

### 食中毒予防の3原則



- ①調理の前は、必ず手を洗いましょう。
- ②生肉や魚などを切ったまな板は、菌がいっぱいです。きれいに洗い、野菜と分けて使いましょう。
- ③加熱しないで生食する野菜へ菌が付かないように注意しましょう。



- ①細菌の場合、多くは10度以下で増殖がゆっくりとなります。生鮮食品は購入後、出来るだけ早く冷蔵庫に入れましょう。
- ②冷蔵庫に入れても菌はゆっくりと増殖します、食品は出来るだけ早く食べることを心がけましょう。



- ①ほとんどの細菌やウィルスは熱で死滅します。肉や魚、野菜もよく加熱して食べれば安全です。
- ②特に肉料理は中心までよく熱を通し、生焼けに注意しましょう。
- ③使った後の調理器具は洗剤で良く洗いましょう。台所用の殺菌洗剤の使用も効果的です。