

# 8月予定献立表

石垣市立学校給食センター：TEL82-4877

◆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。

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 (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)



毎月19日は「食育の日」

学年
小学校

学年
中学校

※斜め太線は島内や本島で作られた沖縄県産の食材です。

すききらいなく、なんでも食べよう

月

火

水

木

金

こんだて

なつ やす あ せい かつ と もど  
夏休み明け、生活リズムを取り戻そう!

なつやすみはいかがでしたか？長い休みの後は、なんとなくだるい、イライラする、やる気が起きないなど、体や心に不調を感じる人が多くなります。連日の猛暑に夏の疲れも出てくる時期です。学校生活を元気に送るために、早寝・早起きの規則正しい生活を心がけ、朝ごはんをしっかり食べて登校しましょう。

あか

き

みどり

小学校  
中学校

朝日を浴びると  
「セロトニン」という脳内物質が  
分泌され、日中の活動を支える  
とともに、心のバランスを整えて  
くれます。

28



牛乳 もずく ぶた肉 とり肉  
うす揚げ わかめ 花かつお  
麦みそ

米 大豆油 三温糖  
でん粉 ジャガイモ

たまねぎ にんじん コーン にら  
にんにく 小松菜 ウージパウダー

ブルーベリー果汁 りんご果汁

645 23.9 20

782 29.4 23.9

29



牛乳 ぶた肉 豚レバーチップス  
白花豆ペースト ヨーグルト

米 ジャガイモ 大豆油 小麦粉

たまねぎ にんじん にんにく  
みかん缶 もも缶 アロエ

レーズン パイン

705 24.1 21

857 28.7 25.2

## ～8月食育だより～

### 旬の野菜には魅力がいっぱい！

スーパー、マーケットなどの店頭には、1年を通して豊富な種類の野菜が並んでいますが、もともと野菜には、たくさん収穫できて、一番おいしくなる「旬」の時期があります。旬の野菜には、その時期に私たちの体に必要な成分が豊富に含まれている上に、価格が安く、環境にも優しいなど、たくさんの魅力が詰まっています。

#### 旬の野菜のいいところ

##### ◆おいしく、栄養価が高い！

たとえば、冬が旬のほうれん草は、寒さにあたることで甘味や栄養が増し、夏にとれるものよりも、ビタミンCが約3倍多く含まれます。

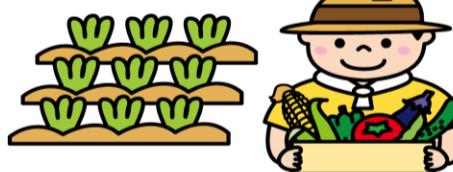
##### ◆体によい効果がある！

夏野菜は体を冷やし、疲労回復や食欲増進などの作用がある一方、冬野菜は体を温め、冷え性や風邪を予防するなど、季節に合った働きをしてくれます。

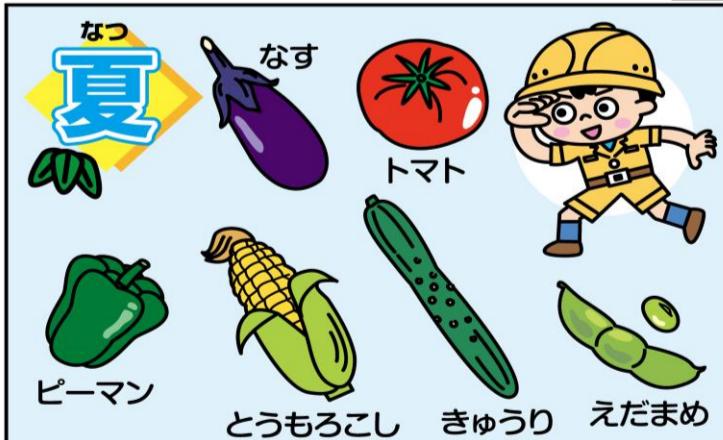
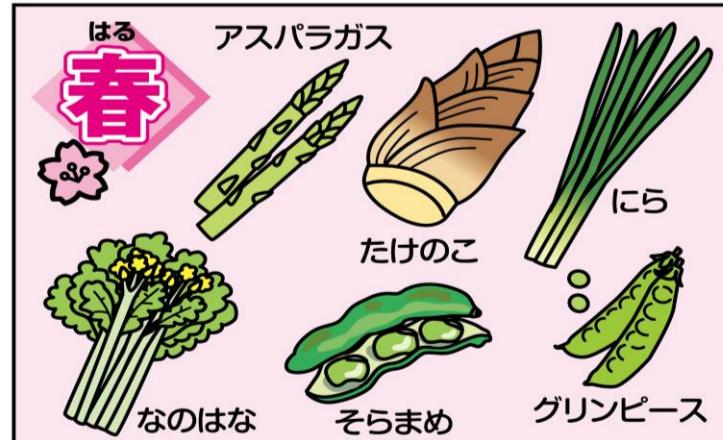


##### ◆価格が安く、環境に優しい！

その土地の気候に合わせて栽培することで、栽培にかかる費用やエネルギーが少なく済みます。また、たくさん収穫できるので、価格が安くなります。



#### 野菜の旬を見てみよう！



### ビタミンCの効果



8月31日は「野菜の日」です。  
野菜を食べて毎日元気にすごしましょう。

### Super Market



今スーパーには、どんな野菜があるかな？

※産地やその年の気候などによって、旬の時期は変わります。  
※日本食品標準成分表で「いも類」「きのこ類」に含まれる作物も記載しています。