

沖縄高等特別支援学校

いよいよ2学期が始まりました。  
 9月は体育祭もありますね！！  
 元気に過ごすためには、運動、食事、休養及び睡眠の  
 バランスのとれた生活を続けることが大事です。  
 食事については「主食+主菜+副菜」のバランスの  
 良い食事で、抵抗力のある体を作りましょう！



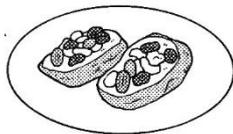
### 9月10日は“十五夜”です

お月見では、定番のお団子のほかにも、里芋や栗を使った料理や、  
 月をイメージした月見そばなど行事食がいっぱいあります。  
 十五夜と十三夜、十日夜すべてでお月見をすれば、縁起も良いですよ。  
 行事食もいっしょにお月見を楽しんでみてください♪



### おうちでチャレンジ かみかみ料理をつくらう！

フランスパンの  
ナッツのせ



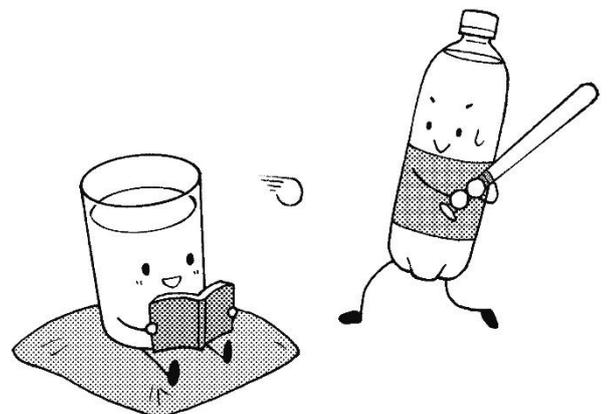
きのこ野菜  
たっぷり焼きそば

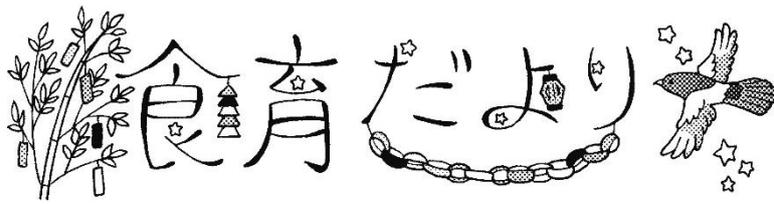


QRコードにレシピをのせています！！  
 手軽にできるので作ってみてください  
 ※2023年3月31日までの公開です

### 水分補給に何を飲む？

ふだんの水分補給には、水や麦茶を飲むように  
 します。運動などで汗を多くかく時は、塩分も補  
 給できるスポーツドリンクなどを飲むとよいで  
 しょう。ジュースは糖分が多いので、水のかわり  
 に飲むと糖分のとり過ぎになるので注意します。





沖縄高等特別支援学校

### 1年生のリクエストメニュー集計結果

順位	献立名	得票数	順位	献立名	得票数
1	揚げパン	17	9	ハヤシライス	2
2	カレー	6	〃	ハンバーグ	2
〃	ステーキ	6	〃	ケーキ	2
4	いちご	5	〃	タコス	2
5	から揚げ	4	〃	ピザ	2
6	タコライス	3	〃	焼きそば	2
〃	シチュー	3	〃	カレーパン	2
〃	あんぱん	3	〃	クレープ	2
9	ラーメン	2			
〃	沖縄そば	2			

#### その他のリクエスト(1票)

ポテトサラダ、ぶどう、オムライス、オニオンリング、納豆、グラタン、なめこのスープ、ピーマンの肉詰め、冷やし中華、わかめごはん、サターアングギー、もずく丼、魚の塩焼き、フライドポテト、アイスクリーム、カルボナーラ、アップルパイ、天ぷら、シュークリーム、ココア、とんかつ、、、等

7月はリクエスト給食月間です。1学期は1年生のリクエストメニューを参考にして献立を組み合わせています。



今年の「土用の丑の日」は7月23日(土)です。「土用丑の日」といえばうなぎが有名ですが、そもそも土用の丑の日は「う」のつく食べ物を食べて精をつけ、無病息災を祈願するための日。ご家庭でもうどんや梅干し、きゅうりやスイカといった瓜を使った料理で夏バテ予防をしましょう。

## 食と子どもの健康展

今年度も食と子どもの健康展はオンラインでの開催となりました。7月は、県産品奨励月間と定め、県産品奨励に関する事業が展開されています。学校給食においても日頃から地場産物の活用を努めており、7月は特に県産品を活用した献立を実施しています。右のQRコードから、他の地域の給食もみることができるので、ぜひチェックしてみてください！



## 甘い飲み物を取り過ぎないで



暑くなると冷たいジュースや炭酸飲料などの清涼飲料が飲みたくなりますね。でも、清涼飲料には意外と砂糖が多く含まれていて、飲み過ぎるとむし歯や血糖値が上がり食欲が無くなる、疲れやすくなるなど夏バテになったり、肥満や生活習慣病を招くおそれがあります。

1日あたりの砂糖の目安量は20~25グラム（1日のエネルギー量の5%）です。

しかし、清涼飲料の中には、1本に60グラムの砂糖が含まれるものもあり、砂糖のとり過ぎに気をつける必要があります。

甘い飲み物を飲むときは、表示をよく見て選ぶこと、飲む量や回数を考えること、また水分補給としては水や麦茶などを選ぶとよいでしょう。

## 食堂の自動販売機の飲み物に含まれる砂糖の量を見てみよう！

容量：500ml

栄養成分表示：

100mlあたり

炭水化物 11.6g

砂糖の量： $11.6g \times 5$   
=58g



容量：500ml

栄養成分表示：

100mlあたり

炭水化物 12.4g

砂糖の量： $12.4g \times 5$   
=62g



容量：400ml

栄養成分表示：

100mlあたり

炭水化物 7.5g

砂糖の量： $7.5g \times 4$   
=30g



容量：550ml

栄養成分表示：

100mlあたり

炭水化物 5.2g

砂糖の量： $5.2g \times 5.5$   
=28.6g



容量：480g

栄養成分表示：

100gあたり

炭水化物 7.9g

砂糖の量： $7.9g \times 4.8$   
=38g



容量：340g

栄養成分表示：

100gあたり

炭水化物 10g

砂糖の量： $10g \times 3.4$   
=34g



# 7月は農園芸コースで採れた ゴーヤ、冬瓜、なすを給食で使用しました！！



7月15日 ☆タコライス  
☆ポテトサラダ  
☆もずくと冬瓜のスープ



7月19日 ☆クファジュージー  
☆豆腐のもずくあんかけ  
☆ゴーヤーサラダ  
☆イナムドウチ  
☆さんぴん茶ゼリー

7月21日 ☆うっちんライス  
☆ポークカレー (冬瓜、なす)  
☆トマトの和え物  
☆シークワサーソルベ

