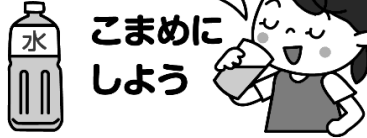


きゅう しよく
給食だより

渡嘉敷村学校給食共同調理場
栄養教諭 玉城恵子

もうすぐ待ちに待った夏休みです。休みが続くと、ドラドラと夜ふかしをしてしまったり、寝坊して朝ごはんを食べられなかったり、生活リズムが崩れやすくなります。学校があるときと同じように、早寝・早起きを心がけて、朝・昼・夕の3回の食事をしっかりとるよう心がけてみましょう。

なつ やす しよく せい かつ 夏休みの食生活 き 気をつけたい ポイント 	なんでも た 食べて しよく ぶ からだ 丈夫な体 をつくろう 	つめ(冷)たいものの とり過ぎに き 気をつけよう 
やさい(野菜)を しっかり た 食べよう 	すいぶん(水分) ほ ざゆう 補給を こまめに しよう 	みんなで食事をする き かい 機会をつくろう 

たなばた
7/7 七夕

たなばた よぞら う あま がわ おり
七夕には、夜空に浮かぶ天の川や、織
ひめ つむ いと み た
姫の紡ぐ糸に見立てて「そうめん」が食
べられています。暑くて食欲がわかない
ときでも、ツルツルと喉を通りやすく、
この季節にぴったりの食べ物ですね。
日本には、全国各地にご当地そうめん
があります。それぞれ味わいが異なりま
すので、機会があれば、ぜひ食べ比べて
みてください。

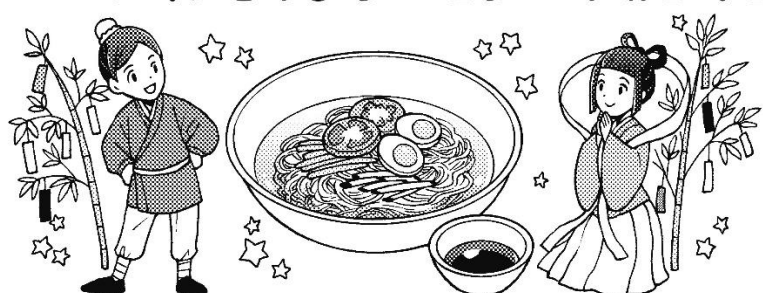
でんとうき せいほう つく
伝統的な製法で作られる 手延べそうめん

み わ ならけん
三輪そうめん (奈良県)
ばんしゅう ひょうごけん
播州そうめん (兵庫県)
はん だ とくしまけん
半田そうめん (徳島県)



しょうどしま か がわけん
小豆島そうめん (香川県)
しまばら ながさきけん
島原そうめん (長崎県)

たな ばた ぐ
つくってみよう! 七夕に具たくさんそうめん



たなばた ぎょう じ しよく
七夕の行事食であるそうめん
に野菜や肉や卵などをトッピング
してみましょう。そうめんだ
けでは栄養が偏るため、具だく
さんにすることで、たんぱく質
やビタミンなどもバランスよく
とることができます。

なに
何をトッピ
ングすれば
あか き みどり
赤・黄・緑
がそう
う
かな?