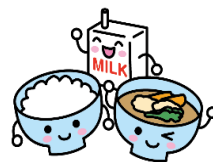




吉部小学校

7月給食だより



日ごとに増していく蒸し暑さに、本格的な夏の訪れを感じます。マスク生活にも慣れたとはいえ、やはり暑い日はつらいですね。周りの人と距離が取れるときはマスクを外す、こまめに水分をとるなど、無理をしないようにしましょう。

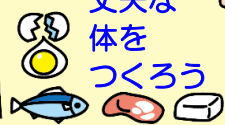
さて、もうすぐ待ちに待った夏休みです。休みが続くと、ダラダラと夜ふかしをしてしまったり、寝坊して朝ごはんを食べられなかったり、生活リズムが崩れやすくなります。学校があるときと同じように、早寝・早起きを心がけて、朝・昼・夕の3回の食事をしっかりとることが大切です。



夏休みの食生活 気をつけたい ポイント

な

んでも
食べて
丈夫な
体を
つくろう



つ

め（冷）たいも
のとり過ぎに
気をつけよう



夏休み中は、給食がないため牛乳など、カルシウムの多い食品を積極的にとりましょ

う！



や

さいを
しっかり
食べよう



す

いぶん（水
分）補給を
こまめに
しよう



み

んなで食事をする
機会をつくろう



「山口茶」を味わってみましょう

山口県農業協同組合 宇部緑茶センター様より、食育の一環として、「山口茶」の配布がありました。ご家庭でも、子どもたちと一緒に味わってみてください。

給食では、年に数回、山口茶（小野茶）を使用した「小野茶すいとん」が登場します。宇部市の調理員さんが考案し、さわやかな味わいが好評のメニューです。ご家庭でもぜひ作ってみてください。

温かいお
茶だけでなく、
冷茶でもおい
しい！



小野茶すいとん

材料（4人分）

☆	・米粉	60g	■	・うすくちしょうゆ	18g（大さじ1）
	・粉末緑茶	1g		・みりん	3g（小さじ1/2）
	（抹茶粉末または、	なしでもよい）		・食塩	少々（0.4gくらい）
	・水	50g		・酒	6g（小さじ1）
				・山口茶	120ml
	・鶏肉	40g	◎	・出し昆布	5g
	・たまねぎ	80g		・厚削り節	5g
	・にんじん	40g		・水	500ml
	・小ねぎ	20g			

作り方

- ◎であわせだしをとる。
- 1.に鶏肉を入れる。火が通ったら、たまねぎ、にんじんを入れよく煮る。
- 煮ている間に、☆をあわせておく。水は一度に入れず少しずつ調節しながら入れる。
- 2.に■を入れて、味を調える。
- 4.を沸騰させながら、3.を一口大にちぎりながら入れる。すいとんに火が通ったら完成。



