



8月学校給食よていこんだてひょう



令和3年度
第5号
宇部市立吉部小学校

日にち	主食	牛乳	おかず	使われている食品						エネルギー (kcal)	家庭で とりたい 食品	もって くるもの
				(赤) 体をつくる	(緑) 体の調子を整える	(黄) エネルギーのもとになる						
(曜日)				たんぱく質	無機質	ビタミン	炭水化物	脂質		たんぱく質 (g)		
				卵、大豆 肉、魚	牛乳、乳製品 小魚、海藻	緑黄色野菜 その他の野菜 果物	穀類、砂糖 いも類	油 油脂 種実類				
26 (木)	ごはん		なつやさいカレー コーンキャベツ アセロラゼリー	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ トマト	たまねぎ にんにく なす しょうが えだまめ キャベツ とうもろこし	こめ じゃがいも ゼリー	あぶら カレー	662		はし
27 (金)	ごはん		サンラータン にくだんご やさいのしおいため	すいぎょうざ にくだんご	ぎゅうにゅう	にんじん にら	たけのこ しょうが たまねぎ れんこん えだまめ	こめ でんぶ	ごまあぶら	18.7	たまご	スプーン
30 (月)	ごはん		しおとんじゃが いわしのおろしに ピーマンともやしの おかかいため	ぶたにく なまあげ かつおぶし いわしのおろしに	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ピーマン あかピーマン	たまねぎ にんにく もやし	こめ じゃがいも こんにゃく さとう	ごまあぶら	677		はし
31 (火)	ごはん		とりにくわかめのスープ ビビンバのぐ れいとうパイン	とりにく とうふ みそ わかめ ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ さやいんげん	たまねぎ もやし とうもろこし パイン しょうが にんにく	こめ はるさめ さとう	ごま ごまあぶら	26.3	くだもの	はし
										641		はし
										23.7	きのこ	

*牛乳は毎日つきます。 *生産の都合により、食材が入らないことがあります。

吉部小学校

8月給食だよ

まだまだ暑い日が続きます。暑さに負けないよう、食生活にも気を配って過ごしましょう。



生活リズムを整えよう!



長いようで、あっという間に夏休みが終わりました。休み明けは、眠気やだるさを感じたり、やる気が出なかったりと、不調が起りやすくなります。これは生活リズムの乱れが原因と考えられ、解消するには、起きたら朝日を浴びること、朝ごはんをしっかり食べること、そして日中は外で体を動かすことが大切です。そうすると、夜もぐっすりと眠ることができ、生活リズムが整います。また、休み中に室内で過ごすことが多かった人は、熱中症にも注意が必要です。水分補給をしっかりと行い、無理をしないようにしましょう。

1日を元気にスタートさせるには...



朝日を浴びよう



トイレに行こう



朝食を食べよう



行ってきまーす!

夏野菜クイズ

①



②



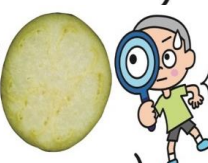
③



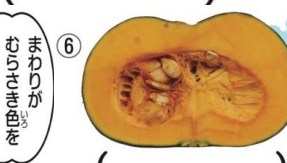
④



⑤



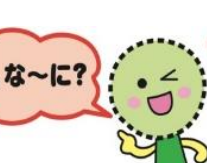
⑥



⑦



⑧



⑨

夏野菜クイズの答え : ①きゅうり ②トマト ③ピーマン ④アボカド ⑤なす ⑥かぼちゃ ⑦コーン ⑧ピーマン ⑨きゅうり

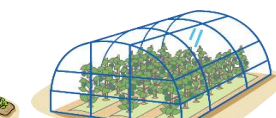
★お知らせ★

予定献立表、給食だよりは、吉部小学校HPでもご覧いただけます。カラーのため、レシピも見やすくなっております。学校の様子も随時更新されます。ぜひ、ご覧ください。

吉部小学校HP



8月31日は野菜の日



野菜の日は、1983年に全国青果物商業協同組合連合会など9団体が、「もっと野菜のことを知ってほしい」「野菜をたくさん食べてほしい」という想いで「8(や)3(サ)1(イ)」の語呂合わせから制定した記念日です。

いつもより、意識して野菜を食べてみましょう!
8月の学校給食から、いつもの料理にプラスできる簡単野菜メニューをご紹介します。ぜひ、ご家庭でも作ってみてください。

コーンキャベツ (5人分)

■材料

- ・コーン缶・・・85g (1缶)
- ・キャベツ・・・130g
- ・にんじん・・・20g
- ・塩、こしょう・・・少々
- ・コンソメ・・・少々 (1g程度)



■作り方

- 1.キャベツ、にんじんは食べやすい大きさに切る。(写真は千切り)
- 2.鍋(フライパン)に、にんじん、キャベツを入れ、その上にコーン缶を汁ごと入れる。塩、こしょう、コンソメを入れ、ふたをしめ、弱火で加熱する。
- 3.蒸気が上がってきたら、ひと混ぜしてできあがり。

ポイント

コーン缶は、汁ごと入れるのがポイント!
シンプルな味付けですが、コーンの甘味で、おいしく食べられます。
耐熱容器を使用すれば、電子レンジでも作ることができます。電子レンジは、上に重ねた食材が温まりやすいので、キャベツ、コーン缶、にんじんの順に重ね、ラップをして、600w2、3分から様子を見て加熱しましょう。