



6月給食だより

令和4年6月 宇部市立吉部小学校

予定献立表、給食だよりは、吉部小学校HPで、カラーでご覧いただけます。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



梅雨の時期がやってきました。この時期は気温の変化も著しく、いつも元気な子ども達も体がだるく感じたり食欲がなくなったりと体調を崩しやすい季節です。毎日を元気に過ごすためにも、日々の手洗い・うがいを心がけていきましょう。



6月4日(土)～
6月10日(金)

「歯と口の健康週間」です。しっかり噛んで食べることは、歯や体全体の健康につながります。



6月7日(火)～
6月13日(月)

地場産週間山口県でとれた食材がいつもよりたくさん登場します。給食に関わっている地元の方々に感謝していただきます。



6月14日(火)

雷豆腐
くずした豆腐を油で炒めて味付け熱した油で炒める時に「バリバリ」と雷のような音がすることから、この名前がつけました。

6月20日(月)

プルコギ
韓国語で「プル」は「火」コギは「肉」という意味で、韓国では有名な焼き肉料理です。



給食の様子

5月24日(火) 給食に青梅ゼリーが登場しました。前日に、収穫した梅の実を使い、給食室で手作りのものです。爽やかな酸味が、暑くなるこれからの季節にぴったりです。作り方を紹介します。ぜひご家庭でも作ってみてください。



青梅ゼリー

(50ml型4個分)

シロップ

- 青梅 5個 (100gくらい)
- 砂糖 20g
- 水 150ml
- はちみつ 10g
- レモン 5ml

ゼリー液

- 粉寒天 1.2g
- 砂糖 10g
- 水 80ml

前準備

青梅は、一晩水に漬けてヘタを取る。

～シロップづくり～

- 青梅と青梅がかぶるくらいの分量外の水を鍋に入れる。中火で沸騰させ、沸騰後2分、転がしながら煮る。
(※煮すぎると梅が溶けてくるため注意)
- 1.の梅をザルにあげる。
- 鍋に、分量の水、砂糖、はちみつを入れ、火にかける。
砂糖とはちみつが溶けてきたら、2.の青梅を鍋に入れる。中火で2～3分煮て、レモン汁を加え、ザルでこす。

～ゼリーづくり～

- 粉寒天と水をよく混ぜ、火にかけ沸騰させる。
- 粉寒天が溶けたら、砂糖を加えよく混ぜる。
- 火を止めて3.のシロップと混ぜ合わせる。
型へ入れて、よく冷やしたら出来上がり。

食べること=生きること ～ 6月は「食育月間」です！

日々の「食べること」を見直してみませんか？

平成17(2005)年に成立・施行された食育基本法では、食育を「生きる上での基本」とし、「知育、徳育及び体育の基礎となるべきもの」と位置付けています。食や健康に関する情報があふれ返る昨今、子どもたちが正しい知識に基づいて自ら判断・実践し、健康で豊かな毎を送れるようになることがとても重要です。そのためには、さまざまな経験を通じて、食に関する知識や選択する力を身に付けていく必要があります。6月は「食育月間」日々の「食べること」について、あらためて考えてみませんか？

