

7月 給食だより

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



じめじめとした梅雨が終わると、いよいよ夏本番です。日増しに暑くなってきます。水分補給をしっかりと、暑さに負けず過ごしましょう。



11日 冬瓜のスープ

”冬”という漢字が入っていますが、夏にとれる野菜です。そのまま冬まで貯蔵することができるため、この名がついています。



15日 ヤーコン麺汁

キク科の根菜で、オリゴ糖や食物繊維などを豊富に含み、ダイエットや生活習慣病の予防に注目されている野菜です。

8日 スッキーニのスープ

きゅうりのような見た目をしていますが、かぼちゃの仲間です。ビタミンCや食物繊維を多く含み、どんな料理にも使える万能な夏野菜です。

12日 ガバオライスの具

ひき肉やたけのこ、ピーマンなどを甘辛く味付けしたタイ料理です。ごはんの上のせていただきます。

地元野菜 盛りだくさん！！



地域で育てられた野菜などの農産物を、そこで暮らす地元の人たちで消費することを「地産地消」と言います。給食は、普段から「地産地消」を意識していますが、6月は、地場産週間があり、特に意識した給食が盛りだくさんでした。たくさんの山口県産、宇部産、楠地区産の野菜を使うことが

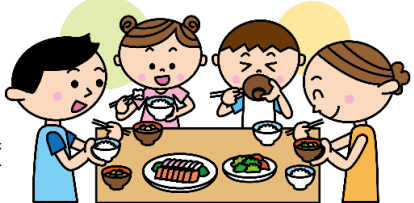


夏休みの食生活

～元気に過ごすためのポイント～

🍵 1日3回の食事を規則正しくとろう！

早寝・早起きをして、朝・昼・夕の3回の食事を規則正しくとりましょう。おやつは時間と量を決めて食べましょう。おやつ量の目安は1日200kcal程度です。



🐟 栄養のバランスを考えよう！

昼ごはんを自分で選んで購入する場合は、主食・主菜・副菜をそろえることを心がけましょう。栄養バランスが整いやすくなります。

🐰 コンビニで購入する場合(例)

主食 (おにぎり)	副菜 (サラダ)
主菜 (ゆで卵)	

