



7月給食だより

令和6年7月 宇部市立万倉小学校

予定献立表、給食だよりは、万倉小学校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。



万倉小学校HP

梅雨が明け、いよいよ夏本番です。暑い日が続くと、どうしても食欲が落ちやすくなりますが、冷たいめんのみで済ませたり、食事を抜いたりすると、栄養が偏り、夏バテや熱中症の原因になります。1日3回の食事をバランスよく食べるとともに、こまめな水分補給を心がけ、暑さに負けず元気に過ごせるようにしましょう。



7月



パクっと給食



7月2日(火)

パクっとうべ給食の日
この日の給食には、「宇部市学校給食応援団」が作ったたまねぎやじゃがいもなどを使用します。



7月5日(金)

七夕献立

スープに入っているピーンは「天の川」を、オクラは夜空に浮かぶ「お星さま」をイメージしています。



7月17日(水)

えだまめ

旬の野菜、えだまめが登場します。万倉小学校の3.4年生が枝切を手伝ってくれる予定です。



7月9日(火)

とうもろこし

旬の野菜、とうもろこしが登場します。宇部市の隣、山陽小野田市産のとうもろこしです。万倉小学校の5.6年生が皮むきを手伝ってくれる予定です。

梅もぎをしたよ!

1.2年生が、職員駐車場にある梅の木から実をもらってくれました。脚立に上り、高い所の実も一生懸命取ってくれたおかげで、10kgもの収穫がありました。梅の実は、6/11に青梅寒天として給食に登場しました。



栄養バランスを考えた食事の選び方とは?

いよいよ夏休みが始まります。夏休みには給食がないので、おうちの人が昼食を用意してください。自分で選んで買う機会がある人もいないのでしょうか。好きなものばかりの食事にならないように、栄養バランスも意識して選ぶようにしましょう。



● 選び方の基本

主食・主菜・副菜(汁物を含む)の3つをそろえましょう。

主食 (主にエネルギーのもとになる食品)

ごはん、パン、めん類



主菜 (主に体をつくるもとになる食品)

肉、魚、大豆・大豆製品、卵を中心としたおかず



副菜 (主に体の調子を整えるもとになる食品)

野菜、きのこ、海藻、いも類を中心としたおかずや汁物

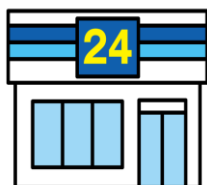


牛乳・乳製品、果物を組み合わせると、さらに栄養バランスが整います。

牛乳・乳製品



果物



夏休みは「カルシウム」が不足しやすくなりますので、毎日コップ1杯の牛乳や、カルシウムを多く含む食品を取り入れるなど、意識してとるようにしましょう。

