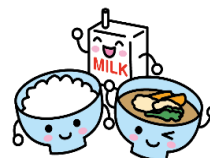




万倉小学校

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！



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。

小野茶すいとん

材料（4人分）

- ☆ ・米粉 60g
- ・粉末緑茶 1g
（抹茶粉末または、なしでもよい）
- ・水 50g
- ・鶏肉 40g
- ・たまねぎ 80g
- ・にんじん 40g
- ・小ねぎ 20g

- ・うすくちしょうゆ 18g（大さじ1）
- ・みりん 3g（小さじ1/2）
- ・食塩 少々（0.4gくらい）
- ・酒 6g（小さじ1）
- ・山口茶 120ml
- ◎ ・出し昆布 5g
- ・厚削り節 5g
- ・水 500ml

作り方

- 1.◎であわせだしをとる。
- 2.1.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。
- 3.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。
- 4.2.に■を入れて、味を調える。
- 5.4.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。



温かいお茶だけでなく、冷茶でもおいしい！

