



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。



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。本格的な暑さに備えて、しっかりと栄養と睡眠をとって体力を蓄えましょう。



8日 ズッキーニのスープ

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。

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。



12日 ガパオライスの具

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。ごはんの上にのせていただきましょう。



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。

- 7/5 (火) とうもろこし: 5.6年生
- 7/15 (金) 枝豆: 3.4年生
皮（鞘）むきを手伝ってくれる予定です。

万倉小産野菜 盛りだくさん!!



6月は、万倉小学校で昨年度から育てていた、玉ねぎ・にんじん・じゃがいもが収穫できました。給食にもたくさん使わせていただきました。



6/23 (木) の夏野菜カレーには、玉ねぎ・にんじん・じゃがいもを全て使い、「万倉っ子カレー」が完成しました。ごぼうサラダには、朝収穫したばかりのきゅうりも使いました。

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。おやつの量の目安は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)

