



7月給食だより

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 献立紹介

7月4日(火)
カットコーン

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る予定です。



7月7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13日(木)

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。



暑さに負けず、夏を元気に過ごそう!

夏を元気に過ごすには

もうすぐ夏休み!

◎ 朝・昼・夕の3食を規則正しくとる



★ 習い事などで夕食が遅くなる場合は、2回に分けて食べるなどの工夫を。

◎ 早寝・早起きをし、日中は体を動か



★ 夜ふかしや、夜遅くに食べることは控えましょう。

◎ 冷たい物のとり過ぎに気をつける



★ おなかを壊したり、食欲がなくなったりする原因になります。

◎ こまめな水分補給を心がける



★ 汗をたくさんかいたときには、塩分も一緒にとりましょう。

◎ 主食・主菜・副菜をそろえた食事を心がける



★ 夏野菜など、旬の食材を取り入れましょう。

夏にとりたい栄養素と多く含む食べ物

ビタミンB1	ビタミンC
豚肉、玄米・胚芽米、大豆など	野菜、果物、いも類など

料理に挑戦してみませんか?

夏休みは、料理に挑戦する絶好の機会です。おうちの人と相談し、できることから挑戦してみましょう。

料理を始める前にすること

髪が長い人は結びましょう。エプロンや三角巾を身につけましょう。爪は短く切り、手をきれいに洗いましょう。



レベル1	レベル2	レベル3	レベル4	レベル5
葉野菜を手でちぎる	卵を割る お米を洗う	ピーラーで皮をむく	包丁で野菜を切る	火を使って調理する

給食当番の成果をお家で
食器を片付ける



ごはん・おかずを食器につく

※包丁や火を使うときは、必ず大人の人と一緒に行ってください。