



令和元年6月27日
西東京市立本町小学校

<p>★適度な運動</p>	<p>ウォーキング等の軽い運動を1日30分程度行うなど、汗をかく習慣を身につけることで、体が暑さに慣れ、夏バテや熱中症を防ぎます。</p>	<p style="writing-mode: vertical-rl; text-orientation: upright;">暑さに打ち勝つポイント</p>	<p>★バランスのよい食事</p>	<p>量より質が大切です。主食・主菜・副菜をそろえると、栄養バランスがとれやすくなります。豚肉などに多く含まれるビタミンB1は夏バテ予防に役立ちます。</p>
<p>★しっかりと睡眠</p>	<p>早寝・早起きを心がけましょう。冷房を使うときは冷やし過ぎに注意。</p>		<p>★こまめな水分補給</p>	<p>基本は水やお茶で。汗をたくさんかいたら、イオン飲料等で塩分も補給します。</p>

★6月の給食紹介★



《**6月6日(木)ビスキュイパン**》
パンの中でも1番人気のビスキュイパン。パン屋さんから届いたパンにアーモンドの粉から作ったビスケット生地を乗せ、オーブンで焼いて作ります。給食室はアーモンドの香ばしい香りに包まれた1日でした。



《**6月12日(水)ビビンバ**》
韓国の代表的な料理であるビビンバ。給食では、ひき肉と炒り卵をご飯に混ぜ、その上に野菜のナムルを乗せて食べました。ナムルには大豆もやしを使い、歯ごたえ良く仕上げました。

《7月の地場農産物》

きゅうり、なす、じゃがいも・・・田倉農園さん
こまつな、じゃがいも・・・・・・都築 勲さん

の畑から届く予定です♪



献立より

5日（金）七夕給食

7月7日は七夕です。給食では夜空に浮かぶ天の川をイメージしたちらし寿司を作ります。みなさんの願い事が叶いますように…☆



9日（火）たてわり給食

たてわり班ごとに分かれて給食を食べます。高学年の皆さんは低学年のお手本となるように、準備や片付けをしましょう。

12日（金）2年生お手伝い給食

2年生にとうもろこしの皮むきをしてもらいます。皮むきの前にはとうもろこしについての勉強もする予定です。2年生の皆さん、お手伝いよろしくお願いします！

16日（火）群馬県の郷土料理

6年生が移動教室で行く群馬県の郷土料理を作ります。それに合わせて、6年生には群馬県の特徴についてのお話をする予定です。移動教室に向けて、群馬県について詳しくなりましょう。

18日（木）フラジル料理

フェイジョアダ・・・豆と豚肉、牛肉を煮込んだ料理で、ブラジルの代表的な料理の一つ。給食では、金時豆、うずら豆、豚肉を使って作ります。

19日（金）セレクトデザート

1学期最後の給食は、デザートのセレクトをします。みかんシャーベット、りんごシャーベット、フローズンヨーグルトの中から自分が好きなものを選びました。みんなで楽しい時間を過ごしましょう。アレルギーのあるお子さんは選んだものの確認をお願いします。

6月の給食食材の主な産地

【野菜】				【肉・魚・卵・牛乳】	
小松菜	西東京市	にんにく	青森県	豚肉	群馬県
ほうれん草	西東京市	しょうが	高知県	鶏肉	岩手県
大根	西東京市	ごぼう	青森県		宮崎県
レタス	西東京市	じゃがいも	鹿児島県	ちりめんじゃこ	宮崎県
ねぎ	西東京市	キャベツ	神奈川県	たこ	北海道
セロリー	長野県	ブロッコリー	埼玉県	鮭	北海道
白菜	茨城県			牛乳	千葉県
にんじん	徳島県	【米、乾物、海藻】			群馬県
玉ねぎ	佐賀県	米	新潟県		北海道
里芋	千葉県		岩手県	卵	群馬県
えのき	新潟県	青のり	愛知県	【果物】	
ピーマン	茨城県	干しいたけ	九州、四国	清見タンゴール	愛媛県
しめじ	長野県	大豆	北海道		