



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♪



