

# 給食だより

令和6年度  
6月号

家庭数

令和6年5月31日  
西東京市立栄小学校  
栄養士 新井 美有



## ゆっくりよくかんで食べていますか？

6月4日からの1週間は、「歯と口の健康週間」です。

食事をおいしく食べて、健康な体をつくるには、歯と口が健康でなくてはなりません。丈夫で健康な歯と口を保つために、日頃からよく噛んで食べる習慣をつけましょう。

6/4~6/10

歯と口の  
健康週間



よくかんで食べることは、健康づくりの第一歩です！



### ☆今月の献立から☆

#### 5日(水曜日) ★1年生そらまめのさやとり

1年生にそらまめのさやとり体験授業をします。そらまめの構造を学び「さや」をもらいます。

#### 10日(月曜日) ★入梅献立

「あじさいゼリー」は、ぶどうゼリーを細かくカットしてあじさいに見立てました。

#### 11日(火曜日) ★体力向上献立

体力テスト実施にちなんで、体力の向上を図った献立です。血液や筋肉を増やすために欠かせない栄養素「鉄分」が豊富な食材を取り入れました。

#### 12日(水曜日) ★沖縄県の郷土料理

「シシジューシー」は、豚肉と昆布、油揚げやにんじんが入った沖縄県の炊き込みごはんです。

#### 19日(水曜日) ★友好都市・勝浦市メニュー

西東京市の友好都市である勝浦市のご当地メニューです。カツオを揚げてタレをかけていただきます。勝浦市は、カツオの水揚げ量が関東一です。

#### 24日(月曜日) ★世界の料理「フランス共和国」

今月の世界の料理は「フランス」です。「カッスレー」は、肉と白いんげん豆、野菜を土鍋で煮込んだ南フランス地方の伝統的な料理です。

### ☆給食室の写真☆



#### 5月2日の献立

「中華ちまき」を作っているときの写真です。調理員さんが一つ一つ竹の皮に包んでくれました。

