



環境にやさしい行動をしよう

6月は環境月間です。環境のために、自分ができることを考えてみましょう。買い物時にマイバッグを持っていく、調理や洗い物の時に水を出しっぱなしにしない、汚れは古布で拭いてから洗うなど、できることはたくさんあります。

～ 6月の献立より～

- ☆ 1日 → 体力アップまめまめキーマカレーライス
切干大根と小松菜のサラダ
 - ・ 体力向上を目指して、青嵐中の運動会前に鉄分をしっかりとれる献立で組み合わせています。鉄分やカルシウム多く含む豆類、切り干し大根と小松菜のサラダの献立です。
- ☆ 6日 → 勝運カツ（かつんかつ）
 - ・ 西東京市の姉妹都市の千葉県勝浦市のご当地グルメを取り入れました。勝浦市で水揚げ量の多いカツオをパン粉つけてフライにしました。勝浦市の給食でも食べられています。
- ☆ 9日 → あじさいゼリー
 - ・ 入梅献立から6月の季節の花「あじさい」に見立てたゼリーです。
- ☆ 13日 → 焼肉ロールトースト
 - ・ 食パンに味付けした豚肉とチーズ、キャベツをのせてアルミホイルで包んでオーブンで焼きます。

健康は毎日の食生活から！

食事に **ま・ご・わ・や・さ・し・い** を



西東京農産物キャラクターのめぐみちゃんです。地場野菜を食べよう！



	まめ 豆類・豆製品 (大豆、小豆、豆腐、納豆など)	ごま 種実類 (ごま、アーモンド、ピーナッツなど)	わかめ 海藻類 (わかめ、ひじき、のりなど)
	やさい 野菜類 (緑黄色野菜、淡色野菜)	さかな 魚介類 (魚、骨ごと、食べる小魚、貝など)	しいたけ きのこと類 (しいたけ、しめじ、えのきたけなど)

西東京市には、たくさんの農園があり、給食では旬の野菜や果物などの地場農産物を使っています。旬の野菜は新鮮で、おいしく顔の見える生産者さんなので安心です。

【今月の地場野菜】

- ・ 都築勲さん…玉ねぎ・小松菜・ズッキーニ・枝豆
 - ・ 和ファーム…きゃべつ・大根
- などを予定しています。



※「まごはやさしい」は愛媛大学名誉教授の吉村裕之氏が提唱、「マゴワヤサイイ」は杏林予防医学研究所所長の山田豊文氏が提唱し、商標登録しています。



【4月の献立に使われた主な食材の産地】

産地名	食品名	産地名	食品名	産地名	食品名
北海道	じゃがいも・玉ねぎ	愛知・熊本	デコポン・カラマンダリン	愛媛・高知	生姜
徳島	人参	愛知	ブロッコリー・きゃべつ・スナップ	新潟	米・まいたけ
千葉・埼玉	きゅうり・長ねぎ・里芋・大根	栃木・群馬	アスパラ・ほうれんそう・もやし	青森	ごぼう・にんにく
神奈川・東京	うど	茨城	ピーマン・小松菜・はす	西東京市	レタス・小松菜・大根
長崎・鹿児島	じゃがいも	長野	しめじ・えのき	東京・群馬・岩手・青森	牛乳(原乳)

※西東京市の給食は安全基準にしたがって納品された食材を使用しています。

