



## 給食メニューの疑問にお答えします



☆初めて聞くメニューがあり、どんなものかわからないことがあります。

### ●ゆめまつり

愛知県で開発されたお米の品種です。夏場の暑さに強いことが特徴で、通常よりも50パーセント少ない農薬や化学肥料で育て高崎産の安心・安全なお米です。12月頃から新米が食べられます。



パーカーハウス

### ●パーカーハウス

グローブのような形をしています。中にフライやチキンなどを挟んで食べるサンドパンです。



ピストレ

### ●ピストレ

群馬県産小麦ダブル8号を使ったパンです。

げんこつをふたつ合わせたような形をしています。

### ●白玉汁

白玉団子、鶏肉、にんじん、こまつななどが入ったすまし汁です。白玉のモチモチとした食感が人気の汁物のひとつです。



### ●ABCスープ

アルファベットや数字の形のマカロニの入ったコンソメスープです。



### ●高崎丼

高崎で1年間を通して採れるチンゲンサイの入った中華丼です。



## 6月6日 給食室定期検査がありました

みなさんが毎日使っている、お皿や調理器具の検査をしました。



薬剤師の先生が検査をして、どんなところに汚れが残りやすいか説明してくださっています。食器や調理器具の凸凹した部分に汚れが残りやすいので、見えにくい汚れも残らないように、給食室では気をつけて洗っています。



手の汚れの検査をしています。手洗いは、衛生管理の基本です。作業ごとによく手を洗っています。

## 7月7日 七夕



七夕は年に一度、おり姫とひこ星が天の川を渡って会うことを許された特別な日とされています。七夕の起源の「乞巧奠」は、中国の行事で7月7日に、はた織りや裁縫が上達するようにと祈りをする風習から生まれました。そのあと日本でも、和歌や音楽、裁縫、書道など芸の上達を願って行われるようになりました。

西部小学校の7月7日の給食には、短冊切りのだいこんやにんじん、切ると星型になるオクラや星型の麩を入れた七夕汁や星型のコロッケなど七夕をイメージした献立が出来ます。

おたのしみに！！

## 夏バテを防ぐ食生活

気温や湿度が高くなると、食欲がなくなることがあります。暑い夏を乗り切る強い体をつくるためには、きちんとした食事をとることが大切です。

★1日3食(朝・昼・夕)、3色(赤・黄・緑)の食べ物をバランスよく食べる

★冷たいものばかりとりすぎないようにする

★夏バテに効果的なビタミンB1の多い食べ物(豚肉や納豆、えだまめなど)を食べよう



体力をつけるためには、ビタミンAやビタミンB1、E、良質なたんぱく質がたくさん含まれている食べ物がおすすです。ビタミンB1を多く含む食べ物をとると疲労回復効果があります。また、旬の夏野菜には、水分が多く含まれ、体を冷やす効果があり、夏バテ予防にぴったりです。