

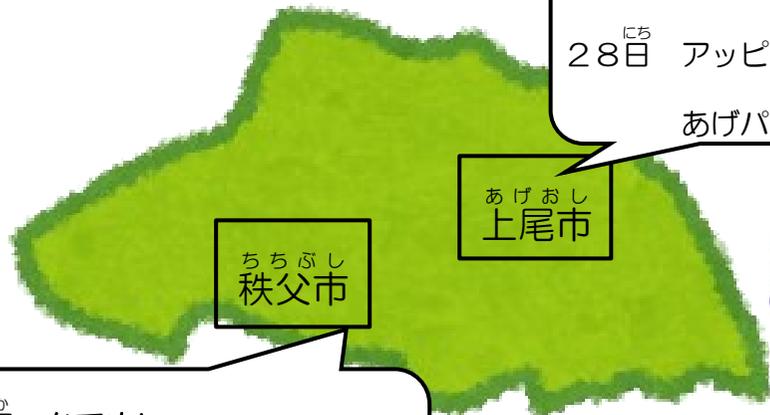


# 6月給食だより

今年も梅雨の時期がやってきました。6月は、季節の変わり目で、体調を崩しやすい時期でもあります。毎日元気に過ごすためにも、手洗い、うがいをしっかり行い、バランスのよい食事を食べましょう。

## ★彩の国給食月間です！

埼玉県では、6月と収穫の秋の11月は、「彩の国ふるさと学校給食月間」としています。埼玉県の郷土料理や、埼玉県産や上尾市産の食材を使ったメニューが給食に出ます。自分の住んでいる埼玉県の、食材を食べて元気に過ごしましょう。



秩父市

上尾市



4日 あゆみグラタン  
28日 アッピー  
あげパン

10日 かてめし  
13日 しゃくしなのあぶらいため

## ★世界の料理～アメリカ編～



5月は、28日に「ハンバーガー」ができました。パンに、トマトソースがたっぷりかかったハンバーグと、スライスチーズをはさんで食べました。アメリカのハンバーガーは、ハンバーグ、トマト、レタス、玉ねぎ、ピクルスが挟まっているのが一般的で、日本のハンバーガーの2倍の大きさがあります。

6月は、タイ料理の「パッガパオガイ」が予定中です。お楽しみに。



## ★朝ごはんをしっかり食べよう！

1日元気に過ごすためには、朝ごはんをしっかり食べることが大切です。朝ごはんを食べると、体温が上がり、体を動かすスイッチが入ります。脳と体にエネルギーがチャージされます。

### ～朝ごはんにおすすめトマトトット～

- 材料(1人分)  
 トマトジュース…200ml、ブロッコリー…4房、ごはん…茶わん1杯、ソーセージ…3本、砂糖…大さじ1/2、塩こしょう…少々、ピザ用チーズ…適量
- 作り方  
 ① 器にごはんをいれて、トマトジュースと砂糖、塩こしょうを混ぜる。  
 ② ブロッコリーを切って器に入れる。  
 ③ ソーセージを縦に切って、ピザ用チーズをのせる。  
 ④ ラップをして、レンジ(600w)に2分～2分30秒かける。  
 ⑤ 取り出したら、軽く混ぜて盛り付ける。(取り出すときお皿が熱いので注意)

他にも、かんたんに作れるレシピがあり、給食室のよこの掲示板にはってあるので、ちょうせんしてみてください！