



食育だより

令和 7 年 8・9 月

南大沢中学校

2 日 別所中の生徒さんが考えた献立

皆さんが食べやすいメニューを考えてくれました！
メッセージ:主に副菜と汁ものでたくさん野菜がとれるようにしました。野菜そのものの味があまりしないと思うので、苦手なものがあっても一口はチャレンジしてみてください！

8 日 9月8日は「桑の日」

養蚕と絹産業で栄えた八王子は、「桑都(そうと)」と呼ばれました。給食では、養蚕に不可欠な「桑の葉」粉を練りこんだ、八王子オリジナルの桑の葉パンをあげパンにして提供します！



11 日 八王子産ブルーベリー

恩方ブルーベリーと南大沢小でとれたブルーベリーを使用して、ブルーベリーソースを作ります。ヨーグルトに添えていただきます。



25 日 100年フード「かつめし」

兵庫県の100年フードに認定されている「かつめし」は、洋皿に盛ったごはんの上にビーフカツをのせ、デミグラスソース系のソースをかけて、茹でキャベツを添えた加古川市のご当地グルメです。「おはしで気軽に食べることができる洋食」として親しまれています。
給食ではトンカツをのせて、いただきます。



29 日 江戸東京野菜の八王子ショウガ

江戸東京野菜とは、昭和40年ころまで、数世代にわたり都内の農地で栽培された在来種、または、当時の栽培方法により、作られている野菜を言います。
八王子市「永福稲荷神社」で行われるお祭りは『しょうが祭り』とも言われ、八王子ショウガが奉納されます。給食では、「八王子ショウガごはん」として提供します。



健康

食べて登校「朝ごはん」！

～朝食には体に良い効果が5つあります。しっかり食べて登校しましょう～



①体が活動の準備開始！

睡眠中に下がった体温を上昇させ、体中が活動を行うための準備をします。



②エネルギー源の補給

寝ている間に使われたエネルギーを補給します。



③便秘の予防

胃に食べ物が入ること大腸が運動し始めます。

④体温維持の効果

朝食を食べると、体温が上昇し、昼間まで維持されます。体温が維持されていると、集中力アップにつながります！

⑤良質な睡眠のために

朝食は睡眠ホルモンの分泌を促します！



朝食におすすめの食品

卵、大豆、乳製品、まぐろなど赤身魚、バナナ

卵料理



納豆

ツナサラダ



バナナヨーグルト



和食

「和食文化」とSDGs

2013年(平成25年)ユネスコ無形文化遺産に登録された和食「日本人の伝統的な食文化」。和食は、SDGsと関係が深いです。

◎食品ロスの低減◎

2 食品を適切に



保存食品や発酵食品の技術が発達し、食材を無駄なく活用します。

◎すべての人に健康を◎

3 すべての人に健康と福祉を



栄養バランスの良い和食は健康につながります。

◎環境の保全◎

9 産業と技術革新の基盤をつくろう



和食に使われる多彩な食材を手に入れるために自然環境が保全されていることが大切です。



和食文化を学びながらSDGsも意識し、未来へつないでいきましょう！

