食育だより



南大沢中学校

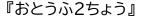
八王子産

7 いい歯の日 \Box



むし歯予防のためのポイントは「よく噛んで食べること」です。 よく噛んで食べるとだ液がたくさん出て食べ物のカスや細菌 を洗い流してくれます。歯をみがく以外にもむし歯を予防する ことができるので、ぜひ実践してみてください。

10 日 給食×図書コラボ





給食では、絵本に登場するマーボー豆腐を再現します。 たっぷりのおとうふのほかに豚ひき肉、いろいろな 野菜がたっぷり入ったマーボー豆腐です。



14 日 日本遺産献立 ~高尾山御膳~

八王子の歴史や文化が日本遺産に認定された ことを記念した献立です。高尾山の自然の豊かさと 厳かな様子、紅葉を表現した献立です。



高尾山に住むといわれている天狗とその帽子を イメージした「天狗ごはん」や山の中に立ちこめる みどり色の靄である「翠靄(すいあい)」をイメージ した汁物をいただきます。



27 日 100年フード ~富山県「よごし」~

砺波市は富山県西部にある市で、田んぼの中に家が点在する 散居村の風景が有名です。「よごし」は、ゆでた野菜をみそで味 付けした料理で、夜に作って翌朝に食べることから、夜を超す、 「夜越し」と名付けられました。家庭ごとに味が違い、 昔から人々の健康を支えてきた知恵の料理です。 伝統の料理を味わっていただきましょう。





摂り方に気を付けよう! 「間食」のはなし

間食によってリラックス効果を得られたり、 リフレッシュしたり、楽しみのひとつとして いる人も多いのではないでしょうか。しかし、 間食の食べ過ぎで、3度の食事がおろそかに なっては栄養バランスがくずれてしまいます。 間食を摂る時には次のことに気を付けてみましょう。



- ①タイミング注意!食事の2時間前まで
- ②食べすぎ注意! 200 kcal 程度まで
- ③「間食」を「補食」にして栄養補給!

不足しがちな カルシウム・ビタミン・食物繊維・ <u>エネルギー・鉄</u> を補う食品を摂りましょう











乳製品・煮干し 等

果物 等

バナナや芋 等

おにぎり等



『地産地消月間』です!

八王子市は、都内一位の農業生産高を誇り ます!中でも11月は、様々な農作物が収穫さ れます。八王子市立の学校給食では、11月を地産地消 月間とし、八王子産の農産物への理解や自然の恵みへ の感謝の心を育むことができるよう、市立小中学校、義務教育学校で地場野菜を積極的に給食に取り入れてい きます。

今月の地場野菜の収穫予定は、米をはじめ、 🗛都・八王子 小松菜、大根、きゅうり、キャベツ、長ネギ、 人参、里芋、白菜、根しょうが、かぶ、 チンゲン菜、さつまいも、 にら、種類も豊富です。

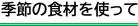


回数数回

八王子産の白いごはんを食べる日

新米の季節です。今年度も高月町、加住町、元八王子町、 長沼町、川口町、東中野の農家さんのご協力で、八王子市 内の保育園、幼稚園、都立学校、小中学校、義務教育学校 で一斉に八王子産の新米をいただきます。 キヌヒカリ、コシヒカリ、キヌムスメ、 アキニシキのブレンドです。







....

\王子市上恩方町には、 ゆずの木がたくさんありま す。今年も恩方中学校の2年 生がゆずを収穫してくれまし た。八王子産の香りのよい 「ゆず」を大根と一緒にいた だきます。

28日 八王子産ゆず

八王子市では「春大根」、 「秋冬大根」がたくさん作ら れています。はち大根おろ しスパゲティは八王子市公 式COOKPAD「はちおうじ 元気ごはん」でレシピ紹介 しています。(↑QRコード)



だしで味わう和食の日

24日は和食の日です。削り節と昆布 のだしで作る「お吸い物」をいただき ます。

給食では、普段さばといわしの削り節や煮干しなどで だしをとっています。削り節と昆布の合わせだしは、 お浸しの醤油を割ったり、煮物に使ったりと、とても 重宝します。給食では25日に削り節と昆布のだし で作る「お吸い物」をいただきます。

