



食育だより



令和 8 年 8・9 月

南大沢中学校

9月の献立から

1日 ～防災の日献立～ 保存食品を使った料理

災害時は、たんぱく質や食物繊維が不足します。主食になるアルファ化米などと合わせて、たんぱく質や食物繊維が摂れる非常食の日常備蓄をおすすめします。給食では、保存のきく切干大根、ツナを使った煮物を提供します。



18日 100年フード 三重県「四日市とんてき」

分厚い豚肉をにんにくと一緒に濃いめのたれでソテーし、たっぷりのキャベツをそえた料理です。街のスタミナ料理として定着しています。



4日 9月8日は くわ(桑)の日

養蚕に欠かせない「桑の葉」の粉を練りこんだ、八王子オリジナルの「桑の葉パン」を給食では、あげパンにして提供します！



15日 八王子産ブルーベリー

恩方のブルーベリーを使って、給食室で手作りのブルーベリージャムを作ります。胚芽パンにのせて食べてください！



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。給食では「八王子ショウガごはん」として提供します。



2学期は、子どもたちの楽しみになる給食「はちっこワクワク給食」でスタートします。



健康

食べて登校「朝ごはん」！



朝食には体によい効果が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。



③体温維持の効果

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！



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。



④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。



和食

「和食文化」 2013年(平成25年)ユネスコ無形文化遺産に登録された和食とSDGs 「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◎



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◎



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◎



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！

