



10月の献立から

1日 八王子市市制施行記念日

八王子市は、大正6年(1917年)に誕生しました。今年で109周年を迎えます。童謡の夕焼小焼をイメージして作った「夕焼小焼やき」を食べます。



2日 桑都の杜献立

八王子駅南口そばに、遊びや学び、食など8つの楽しみ方ができる新しい拠点「桑都の杜」が誕生します！給食ではお祝いを込めて、八王子産野菜を使ったメニューなどを作ります。



6日 八王子城御膳

八王子城は「日本100名城」に選ばれています。「靈氣満山高尾山」のストーリーのひとつである八王子城をイメージした献立です。



8日 スポーツの日献立

エネルギーを作るにも、筋肉を作るにも、いろいろな栄養素が必要です。そのためには、「主食、副菜、主菜、乳製品、果物」がそろった食事が大切です。スポーツ選手の多くは、五つがそろった食事を心がけて体づくりをしています。

20日 100年フード 福岡県(あごだし)

福岡県など九州の北の地方ではトビウオを「あご」と呼び、地域ごとに様々な食べ方がされてきました。その中でも「あごだし」は、お祝いの席やお正月に縁起の良い高級食材として親しまれています。



30日 ハロウィン献立

かぼちゃには、βカロテンが豊富に含まれ、皮膚や目の乾燥を防いでくれます。30日は八王子産のかぼちゃを使用して「かぼちゃのクリーム煮」を作ります。



13日～16日はもったいない大作戦WEEK!!

～10月30日は食品ロス削減の日、10月は食品ロス削減月間です。～



食品ロスとは？

まだ食べられる食べ物が、捨てられてしまうことを「食品ロス」といいます。食べ物を捨ててしまうのは、もったいないだけでなく、地球環境にも影響があります。

- ・日本の食品ロス (令和6年度)
461万トン/年間
うち、家庭からは
224万トン/年間

～家庭で捨ててしまう理由～

全て食品ロスになり、燃やされてしまいます。

- 1位 食べ切れなかった
- 2位 傷ませてしまった
- 3位 期限が切れてしまった



一人ひとりの意識が大事！

食品ロスを減らす3つのコツ

買いすぎない！

作りすぎない！

食べ残さない！



和食

和食文化の先進性

自然の恵みによって得られる食材を生かし、丁寧に最後まで使い切る知恵が詰まった「和食」はサステナビリティ (持続可能性) の原点です。

食材の保存・加工技術

流通が盛んでなく、近代的な技術もなかったころ、食料を無駄なく、長期間安定的に味わうために、先人は知恵を絞り、工夫を凝らしてきました。その例として、素材の水分を除去し、乾燥をさせて保存する方法、漬ける方法、発酵させる方法などがあります。



使いつくす工夫

稲を収穫した後の稲藁は、飼料や用具の素材として、また糠は加工食品として捨てることなく、糠床などに利用されています。



健康

スポーツと栄養

健康な身体を維持するには運動だけでなく、食事にも気をつけることが大切です。

今から運動習慣を身につけましょう

大人になると運動習慣が少なくなる傾向があります。好きなスポーツを続けたり、ストレッチやジョギングなど、日常的に体を動かす習慣を身につけましょう。



日々の食事はバランスよく

栄養は、総合力です。主食、主菜、副菜、果物、乳製品をバランス良く組み合わせて食べます。食事の回数も大切です。1日3回の食事を欠かさず食べましょう。

