



11月の献立から

6日 いい歯の日

むし歯予防には、よく噛んで食べることが大切です。よく噛むとだ液が増え、食べかすや細菌を洗い流してくれます。歯みがきとあわせて実践しましょう。



19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、紅葉を表現しています。



桑都物語

9日 有機大根

市内の有機畑で穫れた大根を使用します。給食では、「有機大根とツナのサラダ」にいただきます。



20日 八王子産の白いごはんを食べる日

市内の保育園、幼稚園、都立学校、小・中・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、キヌムスメ、はるみ、にじのきらめきのブレンド米です！



18日 100年フード（サンマのポーポー焼き）

さんまのすり身にみそやねぎ、しょうがなどを混ぜてハンバーグのように丸めて焼いた、福島県いわき市発祥の郷土料理です。



27日 八王子産ゆず

今年是小津町のゆずを使用します。八王子産の香りのよい「ゆず」を大根とキャベツと一緒に浅漬けとして、いただきます。



11月は地産地消月間です！

八王子市は、都内第1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活用しています。



《今月使用予定の八王子産農産物》
大根、きゅうり、キャベツ、さつまいも、小松菜、長ねぎ、里芋、根しょうが、白菜、かぶ、ゆず



和食 「うま味」のはなし

11月24日は「和食の日」

給食では、削り節や煮干しなどでだしをとっています。24日は、削り節と昆布のだしで作る「秋のお吸い物」をいただきます。



うま味の三大成分と食材

グルタミン酸



昆布、野菜など

イノシン酸



かつお節、煮干し、肉など

グアニル酸



きのこ、干しホタテなど

異なる種類のだしを合わせると、うま味を何倍にも感じることができます。

健康 食生活から考える

集中力・学力アップ

学力を上げてくれる食べ物はありませんが、食べ方を工夫することで、記憶力・集中力・創造力を高めて勉強の効率を上げることができます！

食生活の3つのポイント

- ①朝食は「やる気アップ」のもと
- ②夜食は消化の良い食べ物を
- ③脳のエネルギー源には「ごはん」を！



3年生の皆さんは、これから受験が始まります。風邪予防のためにも、朝・昼・夕の食事をしっかり食べて、体調を整えましょう！