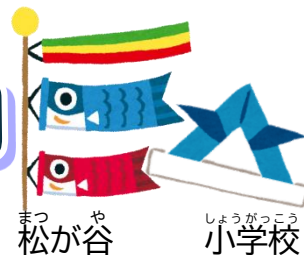


食育だより 2025年5月



4月の美味しい野菜献立 野菜のピクルス

(材料・5人分)

- ・だいこん 4cm(100g)
- ・にんじん 約1/3本(50g)
- ・きゅうり 1本(100g)
- ★酢 大さじ2
- ★さとう 大さじ1
- ★しょうゆ 小さじ1
- ★塩 ひとつまみ

(作り方)

- ① 野菜を長さ5cmのスティック状にする。
- ② ①を、沸騰したお湯に入れ、固めにゆでる。ざるにあげて水気を切る。
- ③ 鍋に★の調味料をあわせて加熱する。(電子レンジでの加熱もOK)
- ④ ②を③の調味料とよく和えて完成。



日本遺産 日本遺産献立

八王子車人形御膳



国の重要無形民俗文化財に指定されている「八王子車人形」をイメージした給食を19日にいただきます！

三番叟ごはん 舞台の幕あけに舞う「三番叟」

には五穀豊穡の祈りがこめられています。衣装の色を赤米、きび、青のり、黒米で表現しました。



鶏の桑都みそ焼き

桑の葉粉を入れたみそで色付けしました。



定式幕和え

舞台は黒、萌黄(緑)、柿(茶)の3色の定式幕が開いて始まります。3つの食材で表現します。

ろくろ車のすまし汁

車輪の形をした焼き麩を浮かべました。



定式幕

五代目 西川古柳家元から はちおうじっ子の皆さんへ

八王子車人形御膳をきっかけに八王子の伝統芸能について、ぜひ調べてみてくださいね。そして、八王子市に残る伝統芸能を誇りに思えるように、一緒に盛り上げていきましょう。



～ 過去・現在・未来へと紡ぐ ぼくわたしの 日本遺産 ～



100年フード



千葉県

南房総地域のアジ文化

～なめろう、サンガ焼き、たたき、お刺身～



100年フードとは、地域の食文化を、未来に向けて100年続けていくことを目指した、文化庁の取組です。

現在、全国で300件の食文化が認められており、桑都・八王子の「ふるさと料理」も令和6年3月に認定されました！

伝統の100年フード部門 ～江戸時代から続く郷土の料理～ 13日にいただきます。

千葉県

南房総

千葉県の南房総エリアは海に面しているため、アジ・イワシ・サンマなどの魚がたくさんとれ、魚を無駄なくおいしくいただく文化が根付いています。

「なめろう」とは、魚をみそなどと一緒に細かくたたいた料理のことで、漁師さんが獲れたての魚を船の上でも食べやすいように調理したことが始まりと言われています。アジなどの青背魚は足が早いため、日持ちするように「なめろう」をあわびのからに詰めて焼いた料理が「サンガ焼き」です。

海外友好交流都市

たいわん

たかおし



はちおうじ市

げんき おうえん

はちおうじっ子



台湾・高雄市

2006年から八王子市と高雄市は海外友好交流都市になり、八王子まつりや高雄ランタンフェスティバルなど、さまざまな分野で交流しています。

ルーローハン



豚肉を香辛料とともに甘辛く煮て、ご飯にかけて食べる台湾定番の屋台めしです。

タンファータン



浮かぶ卵が花咲くように見えるスープです。

パイナップル



高雄市はパイナップルの産地です。

八王子市の中学生が高雄市を訪れ、現地の中学生と交流を深める派遣事業などを行っています。中学校給食では、八王子・台湾友好交流協会から寄付された台湾産のパイナップルを提供しています。台湾・高雄市の献立は12日にいただきます。

初宿 和夫市長の

元気応援



メニュー

- カレーピラフ
- 豆腐ハンバーグ
- ABCスープ
- ヨーグルトのピーチソースかけ

元気応援メッセージ！

皆さんが好きな給食のメニューをそろえたスペシャル献立です。私は、皆さんと同じように毎日おいしく給食を食べています。給食は皆さんの健康を考えて、栄養バランスが整えられています。そして、心を込めて毎日調理されています。給食をしっかり食べて、元気に過ごしてください！

給食で八王子産の食材を食べよう！～春大根～



八王子産の「春大根」は、2月下旬から4月頃に種をまき、4月から7月上旬に収穫します。夏の大根にくらべると甘みがあり、みずみずしいのが特徴です。30日の給食では、春大根を使った「はち大根おろしスパゲティ」をいただきます。

農家の方からメッセージ

八王子の子どもたちに、新鮮でおいしい野菜を食べてもらうために、一生懸命野菜を作っています。特に種まきをする2月～3月は寒いので、大根が無事に育つように対策をして、毎日自然と向き合いながら野菜を作っています。たくさん食べて、大きくなってくださいね。



*---*食と健康コラム*---*

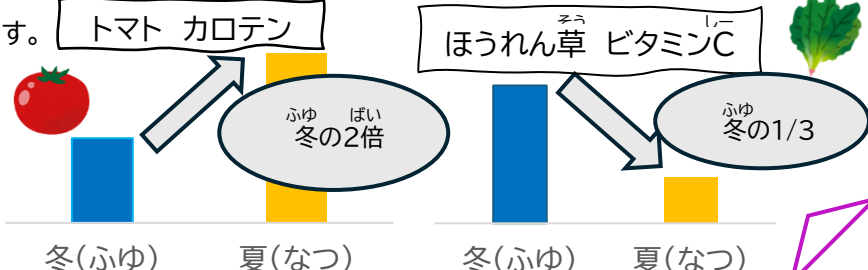
テーマ：旬と栄養の関係を知ろう

スーパーなどで一年中見かける野菜や果物もありますが、気温や日光などに影響されて季節ごとに栄養は変化します。一番おいしく、栄養たっぷりになる季節を「旬」といいます。食べ物によって旬の時期は違うので、旬のものを積極的に食べて、野菜や果物をもっと好きになりませんか？



▶栄養の季節変動を知ろう

季節変動が大きい栄養素は、「カロテン」と「ビタミンC」といわれています。これから旬を迎えるトマトに含まれるカロテンの量は、冬に比べ約2倍となります。一方、冬が旬のほうれん草に含まれるビタミンCは、夏になると冬の1/3の量へと減少します。



「こどもの日」から一週間は

こどもまんなか児童福祉週間

令和7年度「こどもまんなか 児童福祉週間」標語

「いつだって まんまるまんなか こどもたち」

家族みんなで子どもたちの思っていること、考えていることを話し合う機会にしてみましょう。

健康フェスタ・食育フェスタに行こう！

5月18日(日) 午前10時～午後3時

場所:東京たま未来メッセ

学校給食ブースも出展しますので、ぜひお越しください！

