

食育だより

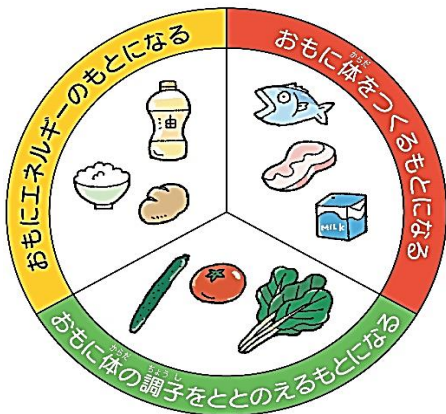
令和4年度
7月



7月の給食目標

八王子市立元八王子東小学校
発行日: 令和4年6月30日
栄養士: 関根 夏実

『食べ物の働きを知り、バランスよくたべよう!』



食品にはそれぞれ含まれている栄養が異なるため、いろいろな食品を組み合わせて食べることが大切です。給食では、成長に必要な栄養を考えて献立を食べています。好きなものだけ食べていると栄養が偏りやすくなります。苦手なものがあっても少しずつ挑戦しましょう!

献立表に食べ物の働きがグループ分けされています。「赤・黄・緑」の食品をそろえて食べると、バランスの良い食事になります。特に、緑の体の調子を整える食品が不足しやすいので、意識してみてください。



7月7日は七夕

七夕は彦星と織姫が年に一度だけ天の川を渡って会うことが許されたという中国の伝説が始まりと言われています。この日は願い事を書いた短冊を飾ったり、行事食のそうめんを食べたりします。

給食では、「七夕汁」を食べます。七夕汁は、そうめんを天の川、にんじんを短冊、星形かまぼこを星に見立てています。



なご こんだて
和み献立

きょうどりょうり
～郷土料理～

おきなわけん きょうどりょうり
沖縄県の郷土料理

7月12日に食べます!

・ししじゅうし・ゴーヤチャンプルー・もずくスープ・パイナップル

ししじゅうし

ししじゅうし(シシジューシー)の「しし」は沖縄県の方言で「豚肉」、「じゅうし」は「炊き込みごはん」という意味の混ぜごはんです。もともとは行事や祝い事に欠かせないハレの日の料理でしたが、現在は家庭料理として親しまれています。



ゴーヤチャンプルー

チャンプルーは、沖縄県の方言で「混ぜ合わせた」という意味で、豆腐といろいろな食材をいためた料理です。

ゴーヤを使うときはゴーヤチャンプルーと呼び、使う食材が変わると「〇〇チャンプルー」と使う食材の名前をつけます。



もずくスープ

もずくは海藻の仲間です。体の調子をととのえるものになる「ミネラル」、お腹のそうじをしてくれる「食物繊維」が含まれています。もずくのほとんどが沖縄県で作られています。太くて長く、しつかりとした歯ごたえが特徴です。



夏の水分補給



いつのむの？

のどが渇いているときは、すでに水分が不足していると言われています。運動や遊びの前、お風呂に入る前など、のどが渇く前に水分は少しずつこまめにとりましょう！

なにをのむの？

普段は水や麦茶にしましょう。汗を多くかいた時は、塩分も必要なのでスポーツドリンクなどの塩分を含むものがよいでしょう。ジュースは砂糖が多いので、水のかわりに飲み過ぎないようにしましょう。

はちおうじっ子



げんき おうえん

元気応援メニュー

八王子市では子どもたちの健やかな成長のために、「元気応援メニュー」に取り組んでいます。先生方や、八王子にゆかりのある有名人のすすめメニューを給食で提供し、おすすめしたい理由を「元気応援メッセージ」として子どもたちに伝えていきます。

こうちょうせんせい
校長先生の
おすすめメニュー

さばのカレー揚げ



オススメポイント！

鯖は栄養たっぷり！体を作るたんぱく質、骨の健康に必要なビタミンD、学習に必要な脳の栄養素と呼ばれるDHAなど子供にとって大切なものがたくさん入っています。



げんき おうえん

元気応援メッセージ！

魚に青と書いて『鯖』と読むのは、さばの体が青いからというのが由来のようです。今日はさばをカレー味にして揚げてもらいました。あと1週間で1学期が終わります。しっかりと食べて、体も頭も元気にして暑い夏を乗り切りましょう！

料理サイト「クックパッド」に八王子市の公式キッチンが登場！



料理レシピサイト「クックパッド」に八王子市公式アカウント「はちおうじ元気ごはん」が登場しました！野菜がたっぷり食べられるレシピのほか、地場野菜を使ったレシピ、学校や保育園で人気のメニューのレシピなども紹介していきます。「はちおうじ元気ごはんクックパッド」で検索して、ご家庭でもぜひ作って味わってみてください。

▼ 公式キッチン
にじげん
二次元コード

学校や保育園の給食レシピを公開しています。はちおうじの給食を、ご家庭でもぜひ作って味わってみてください！

はちおうじ元気ごはん クックパッド

検索

