

食育だより 10月

令和4年度



八王子市立元八王子東小学校
発行日: 令和4年9月30日
栄養士: 関根 夏実

おはし検定に挑戦しました!

おはし名人の最後の取り組みの一つ、「おはし検定」を実施しました。おはし検定では、1分間で大豆を何個運べるかに挑戦しました。1年生から5年生は希望者、6年生は今年でおはし名人の取り組みが最後なので全員実施しました。大豆はつるつるしててつまみにくいですが、みんな一生懸命がんばっていました!



みなさんのがんばりカードを見ると、給食中だけでなく家庭でも、おはしを正しく持つことや、食事のマナーを守り、姿勢よく食べることをがんばっているのがよく分かりました! 自分の目標を達成するために、しっかりと取り組めていてとても素晴らしいなと思いました。ぜひこれからもおはし名人目指してがんばりましょう!



なご こんだて
和み献立
きょうどりょうり
~郷土料理~

島根県の郷土料理

10月4日に食べます!

きのこごはん ・ 焼き鯖 ・ 切り干し大根の炒め煮 ・ あごだしのみそ汁



きのこ	干し大根	焼き鯖	あごだし
<p>しまねけん 島根県では、いろいろなきのこが栽培されています。「まいたけ」「しいたけ」「ぶなしめじ」を使った「きのこごはん」をいただきます。</p>	<p>しまねけん 島根県では、乾物づくりの文化が受け継がれています。給食では、干切りの干し大根を使った炒め煮をいただきます。</p>	<p>焼き鯖は、雲南地方の名物です。串に鯖をまるごと一本刺して焼くのが特徴です。給食では切り身の「焼き鯖」をいただきます。</p>	<p>県の魚に指定されているトビウオは「あご」とも呼ばれます。給食では「あごだし」を使ったみそ汁をいただきます。</p>



おだわら きんめだい 姉妹都市 小田原市の恵みを味わおう！小田原ひもの（金目鯛）

10月5日

温暖な気候と海（相模湾）・山・川の自然に恵まれた小田原市は、500年の歴史がある城下町です。小田原ひものは、江戸時代、とれたてのアジなどを開き干しにして保存食として売ったのが始まりとされています。相模湾などでとれた新鮮な魚を使って、素材の味を引き出す塩づくりでつくるのが、小田原ひもの特徴です。小田原市の地場産業については、ホームページをご覧ください。



「秋🍎はちナポ」を食べます

10月6日



「八王子ナポリタン」は、八王子のご当地グルメです。『はちナポ』の特徴は、八王子産の野菜を使うことと、きざみ玉ねぎがたっぷりトッピングされていることです！

🍎八王子ナポリタン倶楽部からメッセージ🍌

今回の「秋🍎はちナポ」は、秋野菜たっぷりの八王子ナポリタンです。ナポリタンによく合うヨーグルトたまねぎソースをトッピングしました。美味しく楽しく食べてくれるとうれしいです。



元気応援 メニュー

八王子市では子ども達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。今回は保健室の齋藤先生のおすすめメニューを給食で食べます。



10月7日

にんじんごはん

にんじんに含まれるビタミンAは、目の健康や視力を保つ効果があります。視力は、一度落ちてしまうと戻すことはありません。目により食べ物を摂取するだけでなく、読書や勉強をするときは、目の距離を30cm離す、部屋の電気は明るくする、目を休める時間を作るなど、普段からできることを行って視力の低下を防ぎましょう。

まな た つた はちおうじ れきしぶんか 学ぼう！食べよう！伝えよう！ 八王子の歴史文化



10月11日に食べます！

はちおうじじょうごぜん 八王子城御膳

昔、北条氏照という武将がいました。氏照は敵から攻撃されないように、険しい山に石垣を備えたお城を作りました。その場所には牛頭天王と八人の王子をまつた「八王子神社」があったので、「八王子城」と呼ばれるようになりました。

しゅうげつ 秋月ごはん	いしがきあ 石垣揚げ	はちおうじる 八王汁
<p>黒米を入れて色づけしたごはん に、甘く煮た栗が入ったごはんです。秋の夜空に浮かぶ美しい月を黒米と栗で表現します。</p> 	<p>白ごまと黒ごまを混ぜた衣が石垣のように見えることから、石垣揚げという名前がつけられました。</p> 	<p>八王子の名前の由来になった八人の王子にちなんで、八王汁でとれる八種類の野菜を入れた汁ものです。</p> 