

食育だより



令和4年度
12月

八王子市立元八王子東小学校
発行日: 令和4年11月30日
栄養士: 関根 夏実

はちおうじでとれたものを食べました!

11月は地産地消月間でした。地産地消とは、地域でとれたものをその地域で消費することです。八王子市は畑や田んぼがあり、都心に比べ地場産物が多く採れます。給食でも、八王子市の旬の野菜やお米を積極的に取り入れています。11月の始め頃に地産地消について5分程度のミニ指導を実施しました。地産地消をするとどんないいことがあるのか、八王子市でどんなものが作られているか、どのクラスも興味をもって聞いてくれたと思います。12月の献立にも地場産物を使用しますので、ぜひ注目してみてください。



こうしき
公式Instagram「はちおうじの学校給食」を開設しました!

11月12日に、八王子市初となるInstagramを開設しました!
学校給食や食育活動を随時投稿しますのでぜひご覧ください!

【フォローの方法】

- ① Instagramのアプリをインストール。
- ② 右のQRコードを読み込む。
またはアプリを開いて、「はちおうじの学校給食」と検索。



FIFAワールドカップカタール2022

12月18日(日)まで、FIFA ワールドカップが開催されています。対戦国の料理を食べて日本を応援しましょう!

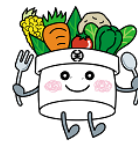
スペイン

12月2日(金)キックオフ!
スペインの料理をいただきます。



パエリア	トルティージャ	しろいんげん豆
米に魚介・肉・野菜を入れて炊いたスペインの伝統的な料理です。	じゃがいも、ベーコン玉ねぎなどを炒め、卵と混ぜてフライパンで丸く焼きます。	スペインでは色々な料理を食べます。給食は、白いんげん豆のスープです。

八王子産の新鮮な野菜をいただきます！



八王子は都内一の農業生産高を誇ります。とれたての新鮮な旬の野菜は、味の良さだけでなく、栄養価も高いです。今月の給食にも取り入れています。

八王子産根しょうが



しょうがの辛みと香りの成分には、血行をよくする働きがあるため、食べると体が温まるので、寒い季節にぴったりの食材です。



とりだんご汁の団子とスープにも入っているので香りも一緒に味わってください。

8日(木)に「八王子産しょうがのとりだんご汁」で食べます！

八王子産ブロッコリー



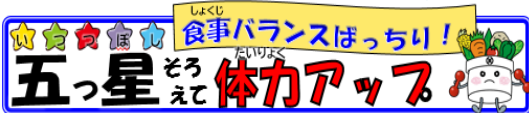
ブロッコリーは小さなつぼみが集まってできています。そのため、収穫せずにそのままにしておくと、花が咲きます。ブロッコリーには、ビタミン



Cや食物繊維が多く含まれています。八王子市でも12月にかけて多く収穫されます。

9日(金)に「八王子産ブロッコリーのごまじょうゆ和え」で食べます！

スポーツせんしゅにまなぶ



『疲れにくい体をつくろう』

スポーツ選手が体づくりのために心がけている「主食・主菜・副菜・果物・乳製品」を星に見立て、五つを全てそろえた献立を「五つ星そろえて体力アップ献立」として提供します。

長い時間、身体を動かすためには、たくさんのエネルギーが必要です。「炭水化物」「鉄」「ビタミン類」を含む食べ物をとりましょう。

たんすいかぶつ
炭水化物



てつ
鉄



るい
ビタミン類



セガサミー野球部の選手にインタビュー！



たてせんしゅ
館選手

試合後はエネルギーを消費しているので、すぐ炭水化物を中心に、たんぱく質といっしょにとっています。

主食は、白いごはん。主菜は肉類や魚類を中心に、副菜は、サラダや海藻類などを食べています。全体的にバランスよく栄養がとれるようにしています！



うえだ せんしゅ
植田選手