

食育だより

令和5年度

6月

八王子市立元八王子東小学校
発行日:令和5年5月31日
担当:栄養士 関根 夏実



はちだいこんおろしスパゲティを食べました！

5月30日に八王子市小比企町で栽培された、大根を使用して「はち大根おろしスパゲティ」を給食で食べました。給食では、31キロの大根をすりおろしてソースにします。大根についている大根葉も細かく刻んで入れているので、大根丸々使い切ることができました！

八王子市でとれる野菜を市内で消費することは「地産地消」です。収穫してすぐに届くので新鮮でおいしい野菜を使用することができます。



消化を助ける酵素がある

だいこん

だいこんの根の部分には、いろいろな酵素が含まれていて、炭水化物やたんぱく質、脂質の消化を助ける働きがあります。胃もたれや、胸焼けの予防・改善に役立ちます。



6月は食育月間

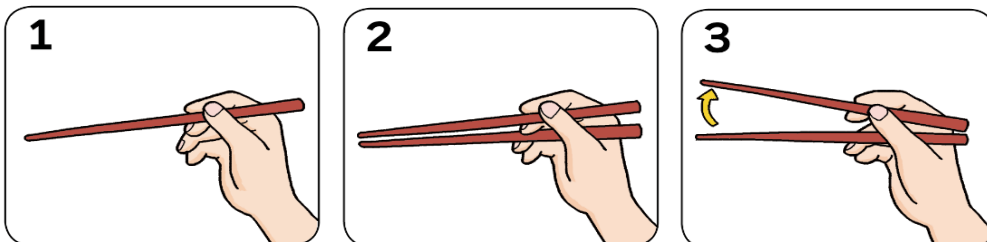
～家庭でできる！食育～



子供とふれあいながら
食事のマナーをみなおそう！



【正しいおはしの持ち方をみんなで確認しよう！】



1. 上のはしは正しいえんぴつの持ち方で持つ。
2. 下のはしは親指の付け根から中指と薬指の間に通す。
3. 親指を支点にして、中指で上のはしだけを動かす。

八王子の食育ソング「いただきます」

八王子観光PR特使のロックバンド「フラチナリズム」が作詞・作曲しました。子供たちの健やかな成長を願い、「食」を大切に「自然」や「大地の恵み」に感謝するメッセージが込められたオリジナルソングです♪ぜひ聴いてみてください！

(YouTube八王子市役所) ↓



～姉妹都市～ 小田原市の名産 下中たまねぎ

小田原市の下中地区は、昔からたまねぎの名産地でした。こだわりの有機肥料と、海の風、暖かい気温により、やわらかくあまいたまねぎが育ちます。

小田原市では、八王子産の有機肥料を使った下中たまねぎの生産も行われ、姉妹都市交流が深まっています。昨年に引き続き、市内の小中学校、義務教育学校でいただきます！

【小田原市のHPはこちら】→



19日の給食に出ます。姉妹都市の名産品を味わいましょう！

なご こんだて
和み献立
きょうどりょうり
～郷土料理～

「沖縄県」の郷土料理

・ししじゅうし・ゴーヤチャンプルー・もずくのスープ

6月15日に食べます！

ししじゅうし



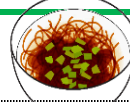
「しし」は沖縄県の方言で「豚肉」、
「じゅうし」は「炊き込みごはん」という意味の混ぜごはんです。
ししじゅうしは家庭料理として親しまれています。

ゴーヤチャンプルー



チャンプルーは「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ます。

もずく



沖縄県は、もずくの生産量が全国一位です。沖縄県のもずくは、太くて長く、しっかりとした歯ごたえが特徴です。給食ではもずくスープにしています。

6月23日は「慰霊の日」

78年前の6月23日に、太平洋戦争で沖縄県民を巻き込んだ戦いが終結しました。沖縄戦での犠牲者の霊を慰めて世界の平和を願う日です。



＊
ー
ー
＊

食と健康コラム

＊
ー
ー
＊

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。よく噛んで食べると、肥満予防や味覚発達、言葉の発音がはっきりするなど、よいことがたくさんあります。

いつもの料理も、具材を大きく切ったり、歯ごたえを残したりすることで、よく噛んで食べることができます。

テーマ：よく噛んで食べて、毎日を健康に！



▶よく噛む！おすすめ給食レシピ 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★の調味料を合わせて加熱する。(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。

