

食育だより 令和5年度 11月



八王子市立元八王子東小学校
発行日:令和5年10月31日
担当:栄養士 関根 夏実



11月は地産地消月間です!
～自然の恵みに感謝していただきましょう～

八王子市では、地場産物を積極的に給食で使用することで、地域でとれた食材の良さを知り、生産者の方々への感謝の心や郷土愛を育む食育を推進しています。

11月22日 八王子産の白いごはんを食べる日

11月22日(水)に、市内保育園、幼稚園、都立学校、小中学校、義務教育学校の給食で一斉に八王子産米を食べます。高月町、元八王子町、川口町、長沼町、加住町、東中野の農家さんが収穫してくださった新米です。

米農家の村田さんからみなさんへ

できるだけ農薬などを使わずに、安心して食べてもらえるようなお米作りをしています。おいしくできたよ! ご飯を食べて元気に過ごしてください。



ごはんは…
キヌヒカリ・コシヒカリ
キヌムスメ・アキニシキ
のブレンドです。



八王子産ゆず

11月29日(火)に、八王子産のゆずを使用した「赤魚のみそ焼き八王子ゆず風味」をいただきます。

東京都多摩地区西側の地域は、昼と夜の気温の差が大きく、水はけのよい土がゆずの栽培に適しています。八王子にもゆずの木がたくさんあります。



八王子産大根

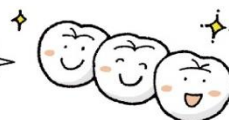
11月15日(水)に「はち大根おろしスパゲティ」
11月20日(月)に「はち大根と豚の角煮丼」で
八王子産大根をいただきます。

農家の宮城さんからみなさんへ

たくさんの手間をかけて大事に育てた大根です。おいしく食べて皆さんも元気に育ってくださいね!



11月8日は「いい歯の日」です♪ 健康な歯を目指そう

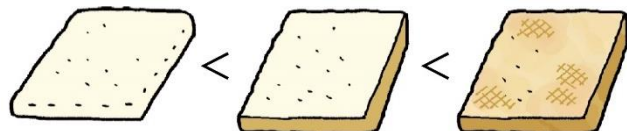


生涯にわたって口からおいしく食べるためには、丈夫な歯が必要です。食後の歯みがきをして、歯の健康を保ちましょう。



【かんたん! かみごたえアップ術!】

例えば食パンを食べるとき、耳なしよりも耳がある方がかみ回数が多くなり、焼くとさらにかみごたえが出てきます。また、食パンよりもフランスパンの方がかみごたえがアップします!





桑都物語

そうとごぜん 桑都御膳

はちおうじ市は、養蚕や絹織物の生産が盛んに行われ、蚕のえさとなる桑畑が広がる様子から「桑都」と呼ばれました。
2日の給食では、桑都御膳をいただきます！



かてめし	しろみざかな そうとや 白身魚の桑都焼き	きぬすもの 絹のお吸い物	ぴり漬け
かてめしの「かて」は、「混ぜる」という意味です。お米が貴重だった頃に、野菜などを混ぜて量を増やしたことが始まりです。 	はちおうじ「くわとよ」八王子が「桑都」と呼ばれていたことにちなみ、桑の葉粉を混ぜたソースを魚にかけました。 	きぬいとまゆ絹糸をそうめん、繭をシルクパウダーを練り込んだ団子で表現したすまし汁です。 	はちおうじさん やさい つか八王子産の野菜を使ったピリ辛の漬物です。 



にほんいさん 日本遺産 フェスティバル

開催日: 11月4日(土)・5日(日)
会場: 東京たま未来メッセ 3階ホワイエ

ようさん まな 養蚕を学ぼう! (4日のみ)

★ワークショップ★

「おかして作ろう! かいこくん」

■10:00~16:00実施

【対象】中学生まで

■学校給食ブース

の詳細はこちら→



そうと はんぱい 桑都あげパンの販売(4, 5日)

「えきまえテラス(旧保健所跡地)」にて、桑の葉を使ったあげパンを販売します
揚げたての美味しい桑都あげパンをお楽しみください!

■ひとつ 100円



にほんいさんこんだて ししよく よっか 日本遺産献立の試食(4日のみ)

5つの日本遺産献立を試食できます(無料)。

■時間によって提供する試食が変わります。

全5回提供予定

そうと えんにち 桑都縁日 (4日のみ)

まと 的あてゲーム、そうと 桑都かるたつり など

その他<パネル展示等>

日本遺産献立のパネル展示を行います。

また、はちおうじ食育キャラクター「はっちくん」が登場します!
見に来てね~!

