

食育だより

令和5年度
12月

八王子市立元八王子東小学校
発行日:令和5年11月30日
担当:栄養士 関根 夏実

地産地消について知ることができました!

給食の時間に1~6年生の教室で、「地産地消」について5分間指導を行いました。地産地消とは「地域で生産されたものを、その地域で消費すること」です。八王子市は東京都の中で最も農作物を生産している地域です!地産地消をするとどんなよいことがあるのかを学び、さらには八王子市の魅力も一緒に伝えることができました。

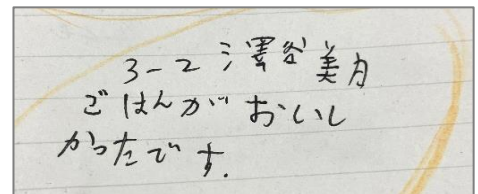


▲5分間指導の様子

11月22日八王子産の白いごはんを食べました!



八王子産の白いごはんを食べて「いつもよりもおいしい!」と言ってくれる子がとても多かったです!



▲給食ノートの感想

食と健康コラム

テーマ : 風邪に負けない食事をしよう!

今年も残すところあと1か月となりました。寒さも厳しくなり、風邪をひきやすい時期です。寒さや風邪に負けない体をつくるには、規則正しい生活と栄養バランスの良い食事をとることが大切です。また、免疫力を高めるために腸内環境を整えましょう。



▶栄養バランスの良い食事+免疫力を高める食品をとろう!

●緑黄色野菜

「ビタミンA」「ビタミンC」「ビタミンE」を豊富に含む緑黄色野菜は、免疫機能の低下などを防ぐ働きがあります。



●発酵食品、食物繊維

納豆、みそ、ヨーグルトなどの発酵食品や海藻、きのこなどの食物繊維は腸の運動を促進し、良好な腸内環境をつくる働きがあります。



風邪に負けないための食事の基本は栄養バランスの良い食事をとることです。【主食+主菜+副菜】を揃えられるように意識してみましょう。朝ごはんを食べ忘れないように生活リズムも整えて、1日3食食べましょう!



● 給食を食べて知ろう！八王子の魅力 ●

八王子市は都内一の農業生産高を誇ります。給食で八王子産の新鮮な食材や、ご当地グルメを提供し、子供たちに地元八王子の魅力を伝えています。

八王子ナポリタン倶楽部×学校給食

冬🍎はちナポスー仕立て

八王子のご当地グルメ「八王子ナポリタン」の特徴は、八王子の食材を使うこと、刻み玉ねぎがトッピングされていることなどです。

8日にいただきます！



八王子産根しょうが



独特な香りと辛みを持つしょうがは、肉や魚の臭みを消して、料理をさらにおいしくします。食べると体が温まるので、風邪予防にもなります。

11日にいただきます！

長く愛され続ける八王子市のご当地グルメ

八王子ラーメン



しょうゆベースのたれ、刻み玉ねぎのトッピングなどが特徴の八王子ラーメンは60年以上の歴史があります。給食では野菜たっぷりにアレンジして、18日にいただきます！

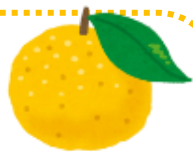
八王子産ブロッコリー



ブロッコリーは花芽の部分だけでなく、茎にも栄養があります。八王子市でも12月にかけて、多く収穫されます。

19日にいただきます！

八王子産ゆず



市内中学生と地域が協力して収穫した、上恩方町のゆずを使用します。ゆずには風邪を予防したり、疲れをとったりするビタミンCがく含まれています。22日の冬至に合わせて、21日にいただきます。

＼クリスマスの特別メニュー／

桑都カップケーキ



八王子は昔から養蚕が盛んだったため、「桑都」と呼ばれるようになりました。八王子産の桑の葉の粉をケーキに混ぜて焼きあげます。

22日にいただきます！

なご こんだて
和み献立
きょうどりょうり
～郷土料理～

「鳥取県」の郷土料理

・どんどろけめし・さわらの香り揚げ・ブロッこんぶ・じゃぶ汁



どんどろけめし



豆腐を野菜と一緒に炒めて、お米に混ぜて炊いた料理です。豆腐を炒める音が「どんどろけ（かみなり）」に似ていることから名付けられました。

ブロッこんぶ



「大山ブロッコリー」が有名で、日本で初めて葉付きブロッコリーの販売を始めました。鳥取県の学校給食で人気の「ブロッこんぶ」をいただきます。

さわらの香り揚げ



近年、鳥取県で「さわら」がたくさんとれるようになり、今では「鳥取の顔」となりつつあります。

じゃぶ汁



白野峡の郷土料理で、地元の野菜や肉、きのこを「じゃぶじゃぶ」と煮込んでつくります。余りもので簡単にできて、家ごとに味付けも違うそうです。