

かいがいゆうこうこうりゅうとし たいわん たかおし
海外友好交流都市 台湾・高雄市

2006年から八王子市と高雄市は**海外友好交流都市**になり、八王子まつりや高雄ランタンフェスティバルなど、さまざまな分野で交流しています。

ルーローハン  **タンファータン** 

ぶたにく こうしんりょう あまから うか たまご はなさ
 豚肉を香辛料とともに甘辛 浮かぶ卵が花咲くように見
 く煮て、ご飯にかけて食べる えるスープです。
 たいわんていばん やたい
 台湾定番の屋台めしです。

パイナップル 高雄市はパイナップルの産地です。

はちおうじし ちゅうがくせい たかおし おとす げんち ちゅうがくせい こうりゅう
 八王子市の中学生が高雄市を訪れ、現地の中学生と交流
 を深める派遣事業などを行っています。中学校給食では、八
 王子・台湾友好交流協会から寄付された台湾産のパイナップ
 ルを提供しています。
 台湾・高雄市の献立は7日にいただきます。

はちおうじし げんき おうえん
 八王子市の 元気応援
 初宿 和夫市長の **メニュー**

カレーピラフ
 豆腐ハンバーグ
 ABCスープ
 ヨーグルトのピーチソースかけ

げんき おうえん
元気応援メッセージ!

皆さんが好きな給食のメニューをそろえたスペシャル献立
 です。私は、皆さんと同じように毎日おいしく給食を食べて
 います。
 給食は皆さんの健康を考えて、栄養バランスが整えられて
 います。そして、心を込めて毎日調理されています。
 給食をしっかり食べて、元気に過ごしてください!

給食で八王子産の食材を食べよう! ~春大根~

はちおうじさん はるだいこん がつげじゆん がつごろ たね
 八王子産の「春大根」は、2月下旬から4月頃に種をま
 き、4月から7月上旬に収穫します。夏の大根にくらべる
 と甘みがあり、みずみずしいのが特徴です。28日の給食
 では、春大根を使った「はち大根おろしスパゲティ」をい
 いただきます。

農家の方からメッセージ

はちおうじ こ しんせん やさい た
 八王子の子どもたちに、新鮮でおいしい野菜を食べて
 もらうために、一生懸命野菜を作っています。特に種まき
 をする2月~3月は寒いので、大根が無事に育つように
 対策をして、毎日自然と向き合いながら野菜を作ってい
 ます。たくさん食べて、大きくなってくださいね。

食と健康コラム

スーパーなどで一年中見かける野
 菜や果物もありますが、気温や日光な
 どに影響されて季節ごとに栄養は変
 化します。一番おいしく、栄養たっ
 りになる季節を「旬」といいます。食
 物によって旬の時期は違うので、旬
 のものを積極的に食べて、野菜や果
 物をもっと好きになりませんか?

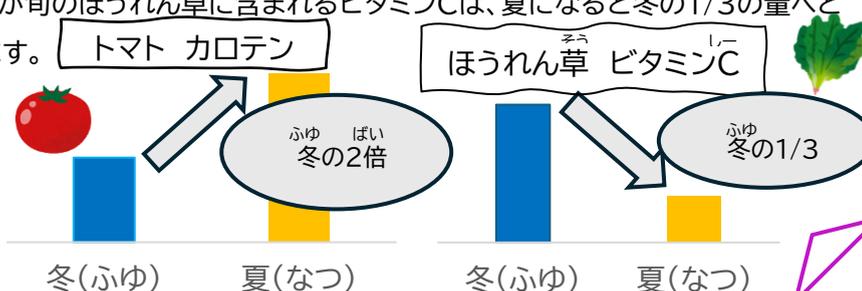
テーマ：旬と栄養の関係を知ろう

▶栄養の季節変動を知ろう

季節変動が大きい栄養素は、「カロテン」と「ビタミンC」といわれています。

これから旬を迎えるトマトに含まれるカロテンの量は、冬に比べ約2倍となります。

一方、冬が旬のほうれん草に含まれるビタミンCは、夏になると冬の1/3の量へと減少します。



栄養素	冬(ふゆ)	夏(なつ)
トマト カロテン	ふゆ 冬の2倍	なつ
ほうれん草 ビタミンC	ふゆ 冬の1/3	なつ

「こどもの日」から一週間は どもまんなか児童福祉週間

令和7年度「こどもまんなか 児童福祉週間」標語

「いつだって まんまるまんなか こどもたち」

家族みんなで子どもたちの思っていること、考えていることを
 話し合う機会にしてみましょう。

健康フェスタ・食育フェスタに行こう!

5月18日(日) 午前10時~午後3時

場所:東京たま未来メッセ

学校給食ブースも出展しますので、ぜひお越しください!