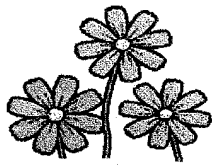


# 食育だより

平成29年  
9月



## あさごはんを食べよう!



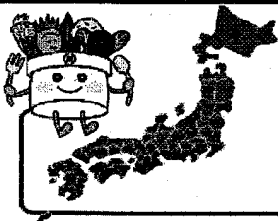
八王子市立山田小学校

元気な1日にするには、朝ごはんは欠かせません。朝ごはんには、あたま・からだ・おなかの3つの目ざましスイッチがあり、主食・主菜・副菜をそろえて食べることが大切です。そして、しっかりとした朝ごはんを食べるためには「時間」が必要です。『早寝・早起き・朝ごはん』をご家族みなさんで取り組みましょう。

主食、主菜、副菜をそろえて3つのスイッチオン!		
<b>主食</b>  ごはん・パン・めんなど	<b>主菜</b>  魚・肉・卵・豆など	<b>副菜</b>  野菜・果物・きのこなど
<b>あたまのスイッチ</b>  あたまがどンドンはたら働きだし、べんきょう勉強もはかどります!	<b>からだのスイッチ</b>  からだあたたまり、げんきに体をうごかせます。	<b>おなかのスイッチ</b>  腸が動き出し、お通じがよくなり、おなかスッキリ!

## 9月1日は防災の日 食糧の備蓄は定期的に確認しましょう。

災害に備えて食糧を備蓄することはとても大切です。水、缶詰、レトルト食品などを備蓄しておき、賞味期限を見ながら普段の生活で食べて、買い足すようにすると無理がなくて備蓄ができます。



## 和み献立～郷土料理～

第18号

### 愛知県

- 味噌煮込みうどん
- 鬼まんじゅう
- 煮酢和え



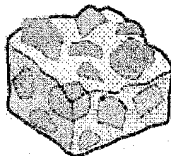
味噌煮込みうどんは、かつおでとった出汁を名古屋の名産品である八丁味噌で味付けした濃いつゆでコシの強いうどんを煮込んだ料理です。

味噌煮込みうどんの起源は山梨県の「ほうとう」?

武田信玄が食べていた「ほうとう」が徳川家に伝わり、尾張地方で広まったという説があります。

鬼まんじゅうは、角切りのさつまいもを入れた蒸し菓子です。名前の由来はゴツゴツしたさつまいもが鬼の金棒のように見えることから付きました。

お米が貴重な時代に家庭で作られ、主食として食べられており、戦中戦後の食糧難の時に広まりました。



煮酢和えは、れんこん、だいこん、油揚げなどを酢、さとうを加えて煮た料理です。正月やお祭り、お盆の精進料理などで食べられていた行事食です。

れんこんやだいこんは愛知県で古くから栽培されている野菜です。

# 祝 八王子市市制100周年!

八王子 100th

大正6年(1917年)に八王子市は誕生しました。9月は100周年を記念して、八王子市をイメージした「お祝い献立」や名産品のブルーベリーや八王子しょうがを取り入れた献立が登場します!

## お祝い献立

- 栗ごはん
- 夕焼小焼やき
- 桑の葉だんご汁
- おひたし
- 牛乳

～八王子市は童謡「夕焼小焼」のモデルです～  
八王子市上恩方町出身の中村雨紅先生が書かれた詩です。夕焼チャイムでおなじみですね。

～八王子は昔「桑の都」と呼ばれました～  
絹織物産業や養蚕業が盛んでした。今も全国有数のネクタイ生地産地です。

## 北島応援団長からのメッセージ!

はちおうじっ子のみなさん、こんにちは!  
私の代表曲「まつり」は、豊作や大漁を喜び祝う歌です。この歌の中で「山の神 海の神 いのちを本当にありがとう」と歌っています。私たちは山や海の自然から「いのち」の恵みをいただいています。その「いのち」に感謝し、しっかり食べて、100周年を迎えた八王子のまちを、もっともっと元気にしましょう!



北島三郎さん  
八王子100年応援団長

## 八王子の名産品を食べよう!



## 恩方のブルーベリー

恩方のブルーベリー農園9軒の皆さんの協力のもと、全校でいただきます!

心をこめて育てているブルーベリーです。八王子の子どもたちに給食で食べてもらえてうれしいです。目にいいといわれていますが、効果は長続きしないそうです。継続して食べてください。

## 江戸東京野菜 八王子しょうが

【江戸東京野菜】昔から現在まで食文化を育み、栽培され続けている東京の伝統野菜です。市場に出回らないので貴重な野菜です。

八王子の名産品を知ってもらえてうれしいです。初めて、薑しょうがを食べる子どもたちもいるでしょう。この機会にしょうがを好きになってほしいです。しょうがを食べるとかぜをひかないといわれています。おいしく食べてください。

