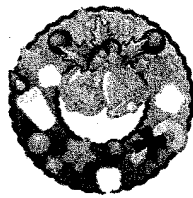


食育だより

平成29年
12月



八王子市立山田小学校

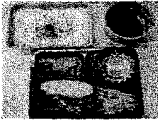
6年生が中学校給食体験学習をおこないました！

中学校では、給食か、家庭から弁当を持参するか、どちらかを選ぶ「弁当併用デリバリーランチ方式」となっています。中学校給食も、学校給食法に基づいて提供しています。小学校給食と同じで、市の栄養士が栄養バランスを考えて作成し、食材も国産を中心に使用していて、衛生面についても徹底した管理をおこなっています。小学校と違うのは、弁当箱につめて提供するということです。

11月21日(火)に、6年生が「中学校進学後の自らの食事バランスを学ぶこと」を目的に、中学校給食体験学習をおこないました。小学校の給食にかえて中学校のデリバリーランチを食べ、デリバリーランチを食べながら「中学生の食生活」について学習しました。好きなものばかりの弁当や菓子パンなどでは、栄養バランスが偏り、3年間続けていたら体にいいことはありません。中学生に必要な栄養を毎日しっかりととり、健康な体づくりをしていきましょう。

当日の中学校給食の献立

- ・ごまごはん
- ・さばのカレー揚げ
- ・笹かまの磯辺天
- ・三色ナムル
- ・大根のそぼろ煮
- ・ねぎ塩こんにやく
- ・菓物
- ・わかめスープ



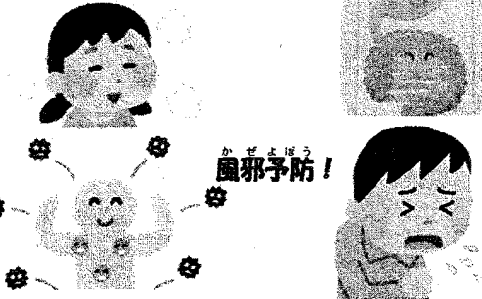
△王子産しょうがで風邪予防！ たいげ！しょうがパワー



△王子産しょうがの鶏団子汁

長沼町、嵩月町、小比企町の農家さんが作った八王子産しょうがを使います！鶏団子と、汁にもしょうがを入れます。香りも味わってください！

体をほかほか温める



風邪予防！

咳を止める

手洗いで風邪とノロウィルス予防！

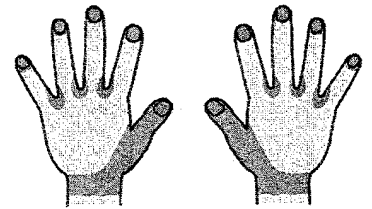
冬は、風邪とノロウィルスが特に流行しやすい季節

です。感染予防には「正しい手洗い」が効果的です。

手洗いによって菌の数が80%以上も減少したと

いう調査結果もあります。帰宅後、トイレ後、食事前など、家族みんなで「正しい手洗い」を徹底しましょう！

↓洗い残ししやすいところ



海外友好交流都市「台湾・高雄市」

2006年から八王子まつりや高雄ランタンフェスティバルなど、様々な分野で交流があります。

台湾風おこわ	ビーフン炒め	パイナップルケーキ
台湾の庶民的な料理の一つです。台湾語で「油飯(イウパン)」といいます。油と書きますが、これは「醬油」のことです。	台湾の屋台でよく売られている料理です。ビーフンは、米から作る麺です。細切りの豚肉や野菜と一緒に炒めた料理です。	パイナップルジャムとバターで作ったあんをクッキー生地ので包んで焼いたお菓子です。給食では手作りのパイナップルジャムを入れたケーキです。

和み献立～郷土料理～ 第21号 青森県

イカメンチ (イガメンチ)	けの汁	はりはり漬け
青森県はスルメイカの漁獲量が全国2位です。イカメンチは、イカのゲソ(足)をメインに使った揚げ物で、家庭でもよく食べられています。	根菜を中心とした野菜と、大豆、凍み豆腐などの大豆製品を小さく刻んで昆布だして煮込む精進料理です。「かゆ」の汁がなまって「け」の汁と呼ばれるようになりました。	切り干し大根を刻み、合わせ酢に漬け込む漬物です。かむと「はりはり」という音がするため、この名前が付けられました。「はりはり」聞こえるか試してみましょう！

お正月の食事「お節料理とお雑煮」

一年の始まりを祝うお正月は「歳神様」を各家庭に迎える、年に一度の行事です。その際に食べる食事の代表がお節料理とお雑煮です。それぞれ地域によって特徴がありますが、「歳神様と食事を共にしつつ、福を招いて災いをおはらいし、健康や長寿を願う」ということは共通しています。

【お節料理】

重箱に詰めることはめでたいことが重なるようにという願いが込められています。

【一の重】祝いの重箱 (数の子・黒豆・田作り) や 伊達巻、紅白かまぼこ

【二の重】酢の物の重箱、焼き物など

【三の重】煮しめ

田作り：お米がたくさんとれるように

黒豆：まめに働けるように

【お雑煮】

武士の宴会で最初に食べる料理でした。武士が多かった関東では「味噌をつける＝失敗する」のを嫌い、しょうゆ味が好まれました。

お雑煮のだしの素材や味付け、餅の形、具などは地域や家庭によってさまざまです。

我が家のお雑煮チェック！

○をつけてみよう！

だし	味付け	餅の形	餅は…
鰹節・煮干・その他	しょうゆ・味噌・塩	丸・角	焼く・煮る