はちおうじっそ げんき おうえん



ために、「完意応養メニュー」に取り組んでいま す。先生方や、八王子市にゆかりのある有名人 のおすすめメニューを給食で提供し、おすすめし たい理由を「元気応援メッセージ」として子ども たちに伝えています。

10日の給食でいただきます。

自の愛護示一 保健室新井先生の おすすめメニュー 『にんじんごはん』

にんじんにはビタミンAがたくさん含まれていて、首の乾燥 を洗いだり、曽のつかれをとって視力が下がるのを予防し たりする効果があります。好き嫌いをしないでバランスよく た 食べましょう。また、曽の健康を保つためには「早寝早起き」 「適度な運動」「良い姿勢」「メディア(TV、スマホなど) の上手な使い方」などを心がけましょう。

給食×図書コラボ



10月27日は「はちおうじ読書の亡」

______ 『おとうふ2ちょう』

え。 **絵:たけがみたえ** 出版社:ポプラ社 作:くろだかおる おかあさんに おつかいを頼まれたケンちゃん。 ところが、帰りに「おとうふ あともう1ちょう かってきて」 と言われてしまい…。どうしても遊びに行きたくて、 ケンちゃんは小さなウソをついてしまいます。

ಕ್ರಾರ್ನ್ಟ್ನಿ 給食では、絵本に登場するマーボーどうふを いろいろな野菜がたっぷり入ったマーボーどうふです。 。 絵本に登場する、おいしそうな料理を23日の給食で食べます!

学校司書の水上先生からメッセージ

おとうふは、一丁(1ちょう)、 二丁(2ちょう)とかぞえます。 おとうふのはなしをするとき

とうじつ あさ しゅうかい みずかみせんせい よ き 当日は、朝の集会で、水上先生の読み聞かせ があります。



___ *---*食と健康コラム_{*---*}

テーマ : 「**苦手**」を克服! ゴム分をしっかり食べよう!

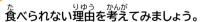
~「どんな香り?」「なにが入ってる?」「ほんの一口」からの挑戦

きゅうしょむかん きょうしつまわ はいぜん きゅうしょく 給食の時間に教室を回っていると、配膳する給食 とうばん む 当番に向かって「**少なめにして!**」という声が聞か れます。「**きらいなの?**」と尋ねると、うなずく字。 じぶん きゅうしょくぜんぶ た き なや そういえば、自分も給食が全部食べ切れずに悩んだ ことがあったな・・・と振り返ります。

たら食べられるようになったよ!」という声も質に します。

^{ほんとう} 本当はどの子も「**好ききらいなく何でも食べられ たらいいのにな。**」と思っていると感じています。 でも、やっぱり「**苦手なものは苦手**」ですね。

^{にがて こくぶく ほうほう さぐ} 「**苦手**」を克服する方法を探ってみましょう!



かんかくてき りゅう み め かお しょっかんにがて ①感覚的な理由…見た目、香り、食感が苦手

⇒ 刻んだり、香りの強いものを加えたり す かんかく じょじょ はんい ひろ 好きな感覚から徐々に範囲を広げていく。そして、 た 食べられたときは「すごい!」とほめてあげましょう。

*のうてき りゅう か ②機能的な理由…うまく噛めない、うまく飲み込めない ⇒ 形状を変えたり、とろみをつけたりする。

ひつよう おう しかいし げんごちょうかくし しじ あお 必要に応じて、歯科医師や言語聴覚士の指示を仰ぎましょう はいしんてき りゅう た ③精神的な理由…「食べなくちゃ」というプレッシャーや不安

cお 匂いを嗅いだり、どんな食材が入っているか確認する いっぽぜんしん とら だけでも、一歩前進と捉えましょう。







がっこうきゅう

しょうかい はちおうじの学校給食の公式インスタグラムを紹介します



しょうちゅうがっこう きゅうしょくしゃくいかっとう ずいじとうこう 小・中学校の給食や食育活動を随時投稿しています。フォローよろしくお願いします!

ҕょうり ょうす こんだて 調理の様子や献立のこだわりなどを動画で わかりやすく投稿しています。ご覧ください!





クロームブックの食育ページ にも、市長の給食動画をアップ しているよっ!



八王子市<mark>長が伝える</mark>! おいしい給食トーク!



















鳥取県 大山おこわ



100年7一ドとは、地域の食文化を、未来に向けて100年続けていくことを創着した、文化庁の取組です。 ばんざい ぜんこく けんいじょう しょくぶんか みと 現在、全国で300件以上の食文化が認められており、「桑都・八王子のふるさと料理」も令和6年3月に認定されました!

とっとりけん

/ 鳥取県

とっとりけん ちゅうごくちほう ほくとうぶ いち 鳥取県は中国地方の北東部に位置して います。北には日本海、南には大山を はじめとする山々が広がっています。

だいせん だいせんさんろくちいき でんとうしょく ひと した 大山おこわは、大山山麓地域の伝統食の一つとして親しまれています。 しょうゆをベースにさとうの甘さをほんのりと加えた優しい味は、お祝い ニヒ 事などのハレの日に食べられています。具材は、大山山麓で採れるきのこ くり さんさい きせっ さまざま きゅうしょく とっとりけん でんとうてき や栗、山菜など季節によっても様々です。給食では、鳥取県の伝統的な しょくざい 食材「あごちくわ」を使って作ります。

八王子産パッションフルーツ





にち きゅうしょく はちおうじ しゅうかく 28日の給食では、八王子で収穫されたパッションフルーツで ^{ぁます} 甘酸っぱいソースをつくり、ヨーグルトにかけていただきます。



しょーネーはちおうじ 〜JA八王子パッションフルーツ生産組合の みなさんから メッセージをいただきました~

ポッションフルーツは成長に必要な栄養をたくさん含む スーパーフルーツです。きっとみんなを笑顔にしてくれます。 ぜひ、味わって食べてください。

~10月は「食品ロス削減月間」~

もったりなり大作戦ウィーク

10月6日~9日に、

きゅうしょく 給食の「もったいない大作戦」を実施します。 がく 各クラスで「もったいない」を合言葉に、 「食べる」ことについて考え、目標を立てます いっしゅうかんとお たっせい め ざ そして、一週間を诵して達成を目指します







~ 過去・現在・未来へと紡ぐ ぼく わたしの



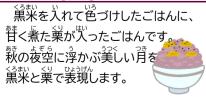


王子城御膳

みっか きゅうしょく **3日の給食でいただきます。**

むかしほうじょううじてる ぶしょう うじてる てき こうげき 昔、北条氏照という武将がいました。氏照は敵から攻撃されないように、険しい ゃま いいがき そな。 しろうく 山に石垣を備えたお城を作りました。その場所には牛頭天王と八人の王子を はちおうじじんじゃ はちおうじじょう よ まつった「八王子神社」があったので、「八王子城」と呼ばれるようになりました。

秋月ごはん



石垣揚げ

はちぉうじじょう 八干子城には、敵からの攻撃を防ぐ ために岩造がありました。岩造揚げは、 台ごまと黛ごまを混ぜたそが 石垣のように見えることから、 この名前がつけられました。

はちょうじ なまえ ゆうい 八王子の名前の由来になった八人の まうじ 王子にちなんで、八王子でとれる 八種類の野菜を入れた 消ものです。