



HACHIKKO\_MOTOYOKO

八王子市の学校給食は、地元の食材を使い、手作りを基本とした安心安全な給食と、給食を活用した様々な取組を通じて、子どもたちが健やかに成長し、将来にわたる健康を考えた食習慣を身につけること、食を大切にする心を育むことを目指しています。

給食センター元横山の給食調理・配送は、(株)ジーエスエフが担当します。 InstagramQRコード➡

## は 育む

健やかな身体で、毎日元気にすごすために必要な栄養バランスの整った給食を提供しています！

## ち 地産地消

八王子産の米、野菜、果物などの農作物やその加工品を積極的に取り入れています。



## お 美味しく、手作り

カレーなどのルーやハンバーグ、ケーキも既製品ではなく、手作りで提供しています！



## う 旨みたっぷり

汁物の出汁は削り節、昆布、煮干しからとり、食材の旨みを引き出す工夫もしています。



## じ 地元を大切に

八王子の歴史や魅力を伝える日本遺産 献立や八王子ラーメンなどのご当地グルメを取り入れています。



無形文化遺産！  
**和食**

### 米



日本の主食である米の1人1年あたりの消費量(令和4年)は50.9kgになり、ピーク時から半減しています。そのため、農家の数や水田も年々減少しています。

### 水田と和食の食材

和食の中心は米、魚、大豆です。かつて水田のほりでは大豆が栽培され、水田には淡水魚が生息していました。また、水田から出るミネラルが沿岸の魚介を育て、食物連鎖を通じて大型の回遊魚を日本列島近海へと導いていました。

米離れが進むと、伝統的な大豆食品も減少し、海、川の魚の生息場所が減り、基本的な和食材の生産を衰退させる可能性があります。



### 和食や「ごはん食」を守る取組

ユネスコ無形文化遺産への登録、米を中心とした給食の推進や、農林水産省のSNSや公式YouTubeチャンネル「BUZZ MAFF」で美味しい料理や行事食などの紹介など様々な取組をしています。



### 健康

### 十分なエネルギーをとろう！

エネルギーを作るには炭水化物、脂質、ビタミンが必要です。炭水化物が足りないと、たんぱく質もエネルギー源として使われるため、体の筋肉量が減ってしまうことも。

### エネルギーが不足すると…



消化器系、心臓  
血管の機能低下



貧血  
女性は無月経  
になる場合も

精神的に不安定  
になることも



免疫力の低下



### 「お米は太る」は誤解です

人が太ったりやせたりは、エネルギーの摂取と消費のバランスなので、お米を食べたから太るわけではありません。お米は腹持ちが良く、脂質が少ないこと、食物繊維も含まれることから体脂肪になりにくいです。

## 4月の献立から

16日 八王子産キャベツをいただきます。昨年度の給食センター元横山の八王子産野菜使用率は45%でした。今年度も新鮮でおいしい地場野菜をたくさん使った給食をお届けします。



23日 ご入学・ご進級おめでとうございます！赤飯のルーツである赤米ごはん、出世魚の鯖でお祝いです！

28日 29日ナポリタンの日にちなみ、八王子ナポリタンです。はちナポの特徴の1つは八王子産野菜を使うことです。八王子産キャベツを使ったはちナポです。

## 100年フード「桑都・八王子のふるさと料理」

25日 八王子の郷土料理「かてめし」と八王子産桑の葉粉を使ったソースを魚にかけて焼いた「桑都焼き」です。

令和6年3月、八王子の歴史文化や伝統に触れられる「桑都・八王子のふるさと料理」が未来の100年フード部門で認定されました。給食でも「ふるさと料理」を提供しています。



100年フードとは…地域の食文化を、未来に向けて100年続けていくことを目指した文化庁の取組です。現在は全国で300件の食文化が認定されています。

## 保護者の皆様へ

### ご理解、ご協力をよろしくお願い致します

【白衣】給食当番になると、週末に白衣を家に持ち帰ります。洗濯、アイロンかけ、ほつれがありましたら繕いをして、週の初めに持たせてください。

洗剤や柔軟剤等、強い香りを伴う製品によって、様々な症状が出現する人がいます。共用する給食用白衣のお洗濯の際には、ご配慮いただきますようお願いいたします。

白衣の共用に心配がある場合は、学校にご相談ください。

## 給食試食会



□開催日:16日(水)、25(金)  
□申込 :1週間前までにお電話で  
【給食センター元横山】  
☎042-649-3857

詳細はこちらから→  
元横山HP

