

令和8年7月24日 金曜日

★果物(バレンシアオレンジ)

★焼きサバ

★牛乳

★小松菜と油揚げの煮びたし

☺️八王子産小松菜、にんじん使用

★ごはん

★けんちん汁

☺️八王子産にんじん、長ねぎ、じゃがいも、大根使用

八王子市学校給食センター はっちこキッチン元八王子

魚料理、食べてますか？

ある調査によると、日本人の魚介類の消費量は2001年をピークに減っていて、この20年間で、ピークの約半分になったそうです。一方、肉の消費量は増えていて、魚の1.5 倍だそうです。



給食では肉も魚もバランスよく出しますが、魚料理のほうが残りがちです。魚の脂には、血をサラサラにし、脳の健康を保つ働きがあります。美味しく、体にも良いので、魚料理もしっかり食べましょう！

