



健康	正月後の食事	和食	一汁三菜・日本型食生活		
<p>お正月を含む冬休みは食事や生活習慣が乱れがちです。正月後の食生活で意識してほしいことを2つ紹介します。家族で七草粥をいただくのもよいですね。</p>			<p>和食が「ユネスコ無形文化遺産」に登録された理由の1つは「健康的な食生活を支える栄養バランス」です。「一汁三菜」を基本とする「日本型食生活」が理想的な栄養バランスを作りだしています。</p>		
<p>①五つ星をそろえることを意識しよう</p>			<p>●和食の基本形 一汁三菜</p>		
 <p>五つ星は、給食の献立の基本的な組み合わせと同じです！</p>			<p>【主食、汁物、主菜1品、副菜2品】</p> 		

1月24~30日は「全国学校給食週間」です		
は	育む…健康な体づくりと食文化への理解	30日
ち	地産地消…生産者への感謝の気持ち	28日
あ	美味しい、手作り…できるかぎり手作りで	27日
う	旨みたっぷり…食材から引き出す美味しさ	29日
じ	地元を大切に…八王子市の魅力を！	26日

八王子市の給食には5つの想いが込められています。キーワードは「は・ち・お・う・じ」。学校給食週間の献立として、5日間で「想いを込めた給食」を提供します。

「まごわやさしい」がそろった給食です。「まごわやさしい」は豆、ごま、わかめ(海藻)、野菜、魚、しいたけ(きのこ)、いもの頭文字です。健康な体づくりのためにぜひ食べてほしい食品です。

八王子市で生産された農作物をいただきながら、生産者さんへの感謝の気持ちを育てます。厚焼き卵のにんじん、ごまあえの白菜、にんじん、沢煮椀のだいこん、にんじんが八王子産です。

ハンバーグ、フライなどのおかずは、そうざい半製品を使わず手作りしています。カレーやシチューなどのルー、サラダのドレッシング、ケーキ、ゼリーなども市販品は使わず手作りです。

汁物やスープの出汁は、削り節、昆布、煮干しからとっています。じっくり炒めた玉ねぎをカレーに入れたり、トマトをよく煮込むなどして、旨みを引き出す工夫を凝らしています。野菜スープの玉ねぎもよく炒め、削り節の出汁と合わせて旨みを引き出します。

八王子市の歴史や文化を伝える『日本遺産献立』やご当地グルメを提供しています。日本遺産献立の中から、かてめし、桑都揚げ、定式幕和え、八王汁を食べます。

1月の献立から		
9日	白玉あづき(鏡開き)	新しい年の始まりを祝う、行事食の多い華やかな月です。今月の行事食、郷土料理をご紹介します。
15日	小豆ごはん(小正月)	お正月の間お供えしていた「鏡餅」を食べる行事のことです、1月11日に行う地方が多いです。神様にお供えした鏡餅を雑煮やお汁粉などにして食べて、一年間の無病息災(病気にならずに健康で過ごすこと)を祈ります。
19日	100年フード秋田県「きりたんぽ」	1月15日、または15日前後の数日間のことを小正月と言います。小正月には餅玉飾りや小豆粥を食べる風習があります。小豆の赤色は邪気を払う力をもつこと、豆は「魔を滅する」ことから、赤い豆の小豆を入れたお粥を食べて無病息災を願いました。

1月給食試食会 ご参加ください！		
□開催日:19日・27日	□申込は1週間前までにお電話で	
【給食センター元八王子】	☎042-686-0814	HACHIKKO_MOTOHACHI