食育だより

はちっこ通信

令和 8 年 8･9 月
はちっこキッチン元八王子

8.9月の献立から

1日 ～防災の日献立～ 保存食品を使った料理

災害時は、たんぱく質や食物繊維が不足します。主食になるアルファ化米などと合わせて、たんぱく質や食物繊維が摂れる非常食の日常備蓄をおすすめします。給食では、保存のきく切干大根や乾燥ひじき、ツナ、高野豆腐を使ったサラダとみそ汁を提供します。

4日 八王子産ブルーベリー＆山ぶどう

恩方のブルーベリーと高月町の山ぶどうを使って、里山フルーツソースを作ります。山ぶどうは、夏休み期間に給食センターで果汁に加工・冷凍したものを使います。

8日 9月8日は くわ(桑)の日

養蚕に欠かせない「桑の葉」の粉を練りこんだ、八王子オリジナルの「桑の葉パン」を、給食ではあげパンにして提供します！

11日 100年フード 三重県「四日市とんてき」

分厚い豚肉をにんにくと一緒に濃いめのたれでソテーし、たっぷりのキャベツをそえた料理です。街のスタミナ料理として定着しています。
給食では、角切りの豚肉でアレンジしました！

30日 江戸東京野菜の八王子ショウガ

江戸東京野菜とは、昭和40年ころまで、数世代にわたり 都内の農地で栽培された在来種、または、当時の栽培方法により、作られている野菜を言います。給食では「キャベツの八王子ショウガ風味」として提供します。

2学期は、子どもたちの楽しみになる特別な給食「はちっこワクワク給食」でスタートします。

健康 食べて登校 「朝ごはん」！

朝食には体によい効果が5つあります。
しっかり食べて登校しましょう☺

①体が活動の準備開始！

睡眠中に下がった体温を上昇させ、体中が活動を行うための準備をします。

②エネルギー源の補給

寝ている間に使われたエネルギーを補給します。

③体温維持の効果

体温が上昇し、昼間まで維持されます。
体温が維持されていると、集中力アップにつながります！

④便秘の予防

胃に食べ物が入ることで大腸が運動し始めます。

⑤良質な睡眠のために

朝食は睡眠ホルモンの分泌を促します！

学校給食のInstagramにて
毎月19日に朝食をテーマに投稿中

和食 和食文化とSDGs

2013年(平成25年)ユネスコ無形文化遺産に登録された和食「日本人の伝統的な食文化」は、SDGsと関係が深いです。

和食の健康性：米を中心に様々な食材を組み合わせ、うま味を活用する和食は健康によい食事です。

地産地消：地元で生産された食べ物をその地域で消費すると、運搬で出るCO_2削減につながります。

地域産業の活性化・資源の保護：地域の生産者さんの活性化にもつながり「森林伐採」「海洋資源乱獲」の抑制、海洋資源・陸の資源の保護につながります。

＊＊9月みんなのはちっこ給食＊＊
3日、11日、15日、29日
※1週間前〆切

申込は電話にて ☎042-686-0814

HACHIKKO_MOTOHACHI
▲詳細こちら

15日～18日はSDGs週間

SDGs17の目標③⑦⑫⑬⑭に注目した献立をいただきます。

15日 目標⑫「つくる責任使う責任」

海外には「もったいない」に当てはまる言葉がありません。食べ物を大切にする心をもちましょう。

16日 目標⑦・⑬「地産地消、国消国産」

八王子産の野菜を使った、パンプキンシチュー、コールスローを食べます。

17日 目標⑭「海の豊かさを守ろう」

海の恵みの魚「さわら」をごまとみそで味つけした焼き物を提供します。

18日 目標③「全ての人に健康と福祉を」

栄養バランスの崩れはありませんか？生涯にわたり元気に活動できるように食生活を振り返りましょう。