

令和7年7月18日 金曜日

★手作りりんごジャム

★ペンネのペペロンチーノ
☺️八王子産キャベツ使用

★牛乳

★白身魚の
ハーブ焼き

★コッペパン

★ミネストローネ
☺️八王子産にんじん、玉ねぎ、キャベツ、じゃがいも、トマト使用

八王子市教育委員会 八王子市学校給食センター南大沢

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る、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！