食育だより

はちっこ通信

令和 8 年 11 月
はちっこキッチン
椚原第1

11月の献立から

6日　いい歯の日

むし歯予防には、よく噛んで食べることが大切です。よく噛むとだ液が増え、食べかすや細菌を洗い流してくれます。歯みがきとあわせて実践しましょう。

19日　日本遺産献立～高尾山御膳～

八王子の歴史や文化が日本遺産に認定されたことを記念した献立です。高尾山の自然の豊かさと厳かな様子、紅葉を表現しています。

桑都物語

27日　中学生が考えたバランス献立

第二中　3年生の生徒さんが考えました。

＊わかめごはん
＊えのきハンバーグ
＊小松菜とキャベツと人参のサラダ
＊じゃがいもと大根と油揚げのみそ汁

20日　八王子産の白いごはんを食べる日

市内の保育園、幼稚園、都立学校、小・中・義務教育学校で一斉に八王子産の新米をいただきます。キヌヒカリ、キヌムスメ、はるみ、にじのきらめきのブレンド米です！

高月町、元八王子町、川口町、長沼町で栽培されました。感謝をこめていただきます！

9日　100年フード（サンマのポーポー焼き）

さんまのすり身にみそやねぎ、しょうがなどを混ぜてハンバーグのように丸めて焼いた、福島県いわき市発祥の郷土料理です。

13日　有機大根

市内の有機畑で穫れた大根を使用します。給食では、「有機大根とツナのサラダ」にしていただきます。

11月は地産地消月間です！

八王子市は、都内第1位の農業生産高を誇ります。市内小・中・義務教育学校の給食では地場野菜を積極的に活用しており、給食センターでは生産者の年間出荷予定を踏まえた献立作成を行っています。

▶年間平均使用率：56.5 %（重量ベース）

《今月使用予定の八王子産農産物》
大根 、きゅうり、キャベツ、チンゲン菜 、さつまいも、ブロッコリー、小松菜 、長ねぎ、にんじん、里芋 、根しょうが、白菜、かぶ、ゆず

和食「うま味」のはなし

11月24日は「和食の日」

給食では、削り節や煮干しなどでだしをとっています。24日は、削り節と昆布のだしで作る「秋のお吸い物」をいただきます。

うま味の三大成分と食材

- グルタミン酸：昆布、野菜など
- イノシン酸：かつお節 煮干し、肉など
- グアニル酸：きのこ、干しホタテなど

異なる種類のだしを合わせると、うま味を何倍にも感じることができます。

健康　食生活から考える 集中力・学力アップ

学力を上げてくれる食べ物はありませんが、食べ方を工夫することで、記憶力・集中力・創造力を高めて勉強の効率を上げることができます！

食生活の3つのポイント

①朝食は「やる気アップ」のもと
②夜食は消化の良い食べ物を
③脳のエネルギー源には「ごはん」を！

3年生の皆さんは、これから受験が始まります。風邪予防のためにも、朝・昼・夕の食事をしっかり食べて、体調を整えましょう！

みんなのはちっこ給食

□開催日：4・12・20・26日
□申込は1週間前までにお電話にて
☎634-9460

詳細はこちらから➡

HACHIKKO_NARAHARA01

はちっこキッチンフェスタが開催されます！

ぜひお越しください♪
11月28日(土)10時～14時30分　給食センター元横山
12月　5日(土)10時～14時30分　給食センター寺田