



5日 100年フード ～鳴門わかめ料理～



徳島県のはちこは、千年以上も前から有名であったと言われてます。鳴門海峡を中心に養殖が行われ、生産量は全国3位です。新鮮な生わかめは、火を通すと美しい緑色になり、しゃぶしゃぶをして食べることもあります。給食では「鳴門わかめの香味炒め」をいただきます。



8日 いい歯の日



むし歯予防のためのポイントは「よく噛んで食べること」です。よく噛んで食べるとだ液がたくさん出て食べ物のカスや細菌を洗い流してくれます。歯をみがく以外にもむし歯を予防することができるので、ぜひ実践してみてください。

14日 八王子市・日光市・苫小牧市 姉妹都市盟約50周年！ 三都絆献立～八王子千人同心が結ぶ三都の絆～

八王子市と北海道苫小牧市と栃木県日光市の3都市は、江戸時代の郷土集団「八王子千人同心」の活動が縁で、姉妹都市の盟約を結んでいます。以来、さまざまな分野で交流をしてきました。今年は姉妹都市盟約50周年を記念して、三都絆献立をいただきます。苫小牧の給食献立である「開拓丼」、日光市の名産である湯波を使った「湯波のすまし汁」、苫小牧市の名産であるハスカップを使った「ヨーグルトのハスカップソース」を給食でいただきます。



11月17日(日)に八王子市・日光市・苫小牧市盟約50周年を祝い、三都絆祭が行われます！(東京たま未来メッセにて)

20日 日本遺産献立 ～高尾山御膳～

たかおさん ごぜん

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や豊かな様子、紅葉を表現した献立です。



桑都物語

高尾山に住むといわれている天狗とその帽子をイメージした「天狗ごはん」や山の中に立ちこめる緑色の霧である「翠靄(すいあい)」をイメージした汁物をいただきます。



和食 だしで味わう和食の日



24日は和食の日です。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。

給食では、普段さばといわしの削り節や煮干しなどでだしをとっています。削り節と昆布の合わせだしは、お浸しの醤油を割ったり、煮物に使ったりと、とても重宝します。給食では25日に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。



『地産地消月間』です！

八王子産



八王子市は、都内一位の農業生産高を誇ります！中でも11月は、様々な農作物が収穫されます。八王子市立の学校給食では、11月を地産地消月間とし、八王子産の農産物への理解や自然の恵みへの感謝の心を育むことができますよう、市立小・中学校、義務教育学校で地場野菜を積極的に給食に取り入れています。しかし、9月に発生した強風や雹(ひょう)により、八王子市内の一部地域で農地、農機具や野菜に大きな被害を受けました。現在は、3学期に向けて農家さんが農地を整えて大根や小松菜などの野菜を栽培し始めています。



22日 八王子産の白いごはんを食べる日

八王子のお米(キヌムスメ)が献穀米に選ばれました！今年度も農家さんのご協力で、八王子市内の保育園、幼稚園、都立学校、小・中学校、義務教育学校で一斉に八王子産の新米をいただきます。キヌムスメ、キヌヒカリ、コシヒカリ、アキニシキのブレンドです。



季節の食材を使って



29日 八王子産ゆず

1日・28日 大根

八王子市上恩方町には、ゆずの木がたくさんあります。今年も恩方中学校の2年生がゆずを収穫してくれました。八王子産の香りのよい「ゆず」を白菜と一緒にいただきます。

八王子市では「春大根」、「秋冬大根」がたくさん作られています。はち大根おろしスパゲティは八王子市公式COOKPAD「はちおうじ元気ごはん」でレシピ紹介しています。(↑QRコード)



健康

摂り方に気を付けよう！「間食」のはなし

間食によってリラックス効果を得られたり、リフレッシュしたり、楽しみのひとつとして、いる人も多いのではないのでしょうか。しかし、間食の食べ過ぎで、3度の食事がおろそかになっては栄養バランスがくずれてしまいます。間食を摂る時には次のことに気を付けてみましょう。



① **タイミング注意！ 食事の2時間前まで**

② **食べすぎ注意！ 200kcal程度まで**

③ **「間食」を「補食」にして栄養補給！**

不足しがちな **カルシウム・ビタミン・食物繊維・エネルギー・鉄** を補う食品を摂りましょう



乳製品・煮干し等 果物等 バナナや芋等 おにぎり等 ドライフルーツ等

11月給食試食会

□開催日：8・22日(第1調理場献立)15・27日(第2調理場献立)

□申込は1週間前までにお電話で

【給食センター楯原】

☎042-634-9460

