



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。アルファ化米などの主食となるもの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。



8 日 9月8日は「桑の日」

養蚕と絹産業で栄えた八王子は、「桑都(そうと)」と呼ばれました。給食では、養蚕に不可欠な「桑の葉」粉を練りこんだ、八王子オリジナルの桑の葉パンをあげパンにして提供します！



30 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。山葡萄は、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 사용합니다。



2 朝ごはんを食べよう

健康

食べて登校「朝ごはん」！
～朝食には体に良い効果が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便秘の予防
胃に食べ物が入ること大腸が運動し始めます。

④体温維持の効果
朝食を食べると、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！

⑤良質な睡眠のために
睡眠ホルモンの素は食事からとる必須アミノ酸が必要です！



朝食におすすめの食品
卵、大豆、乳製品、まぐろなど赤身魚、バナナ



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」。和食は、SDGsと関係が深いです。

食品ロスの低減



保存食品や発酵食品の技術が発達し、食材を無駄なく活用します。

すべての人に健康を



栄養バランスの良い和食は健康につながります。

環境の保全



和食に使われる多彩な食材を手に入れるために自然環境が保全されていることが大切です。



和食文化を学びながらSDGsも意識し、未来へつないでいきましょう！



9/25を含む1週間は
SDGs週間

22～26日はSDGsを献立のテーマにしています。
SDGs17の目標から③、⑦、⑫、⑭に注目した献立です。



22日「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ことをもちましよう。



24日「全てのの人に健康と福祉を」

栄養過多・不足、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。



25日「海の豊かさを守ろう」

海の恵みの魚「さわら」をみそとごまで香りづけした焼き物を提供します。



26日「地産地消、国産国産」

八王子産の野菜を使った パンプキングラタン・ジュリエヌスープを食べます。



9月 給食試食会

□開催日：3・11・19・25日
□参加費：360円
□申込は1週間前までに
お電話で
【給食センター檜原】
☎042-634-9460



HACHIKKO_NARAHARA01