



1 日	八王子市市制施行記念日	9 日	スポーツの日
八王子市は、大正6年(1917年)に誕生しました。今年で108周年を迎えます。 童謡の夕焼小焼をイメージして作った「夕焼小焼やき」を食べます。マヨネーズに人参を入れた、夕焼色のソースを魚にかけて焼きます。 		エネルギーを作るにも、筋肉を作るにも、いろいろな栄養素が必要です。そのためには、「主食、副菜、主菜、乳製品、果物」がそろった食事が大切です。スポーツ選手の多くは、五つ星(主食、副菜、主菜、乳製品、果物)がそろった食事を心がけて体づくりをしています。 	
3 日	八王子城御膳	30 日	だいせん 100年フード 大山おこわ
八王子城は北条氏照によって築かれた城です。1590年に豊臣軍によって落城しましたが、戦国の山城跡としても状態を良く残していることから、2006年、「日本100名城」に選ばれました。「霊気満山高尾山」のストーリーのひとつである八王子城をイメージした献立です。 		大山おこわは、鳥取県大山山麓地域の伝統食の一つとして親しまれています。しょうゆをベースに砂糖の甘さをほんのりと加えたやさしい味は、お祝い事などのハレの日に食べられています。具材は、大山山麓で採れるきのこや栗、山菜など季節や地域によっても様々です。給食では、鳥取県の伝統的な食材「あごちくわ」を使って作りました。	
10 日	目の愛護デー	27 日	はちおうじ読書の日
目の健康に良いと言われる食材を揃えました。			
いかのネギ塩焼き タウリン 目の神経を休めます。 	にんじんごはん ビタミンA 皮膚や粘膜を健康に保ちます。 	やまぶどうゼリー アントシアニン 疲れ目に効果があります。 	今年度の「図書コラボ給食」は、『走れ、セナ!』(香坂直) から、作中に登場する「肉にんじん」を作ります。「肉にんじん」以外にも、走ることが大好きなセナを支える料理が物語の中にちりばめられています。 

12 つくも責任 つかう責任



14日~17日はもったいない大作戦WEEK!!
10月は食品ロス削減月間です。食品ロスを見直そう!



食品ロスとは・・・

まだ食べられる食べ物が、捨てられてしまうことを「食品ロス」といいます。食べ物を捨ててしまうのは、もったいないだけでなく、地球環境にも影響があります。

・日本の食品ロス (令和4年度)
472万トン/年間
・一人当たり捨てている量
お茶碗1杯分(103g)/日

10月30日は食品ロス削減の日



～捨ててしまう理由～

1位 食べきれなかった
2位 傷ませてしまった
3位 期限が切れてしまった

一人ひとりの意識が大事!

食品ロスを減らす 3つのコツ

買いすぎない!

作りすぎない!

食べ残さない!

和食



和食文化の先進性

健康



スポーツと栄養



自然の恵みによって得られる食材を生かし、丁寧に最後まで使い切る知恵が詰まった「和食」はサステナビリティ(持続可能性)の原点です。



【食材の保存・加工技術】
流通が盛んでなく、近代的な技術もなかったころ、食料を無駄なく、長期間安定的に味わうために、先人は知恵を絞リ、工夫を凝らしてきました。その例として、素材の水分を除去し、乾燥をさせて保存する方法、漬ける方法、発酵させる方法などがあります。



【使いつくす工夫】
稲を収穫した後の稲藁は、飼料や用具の素材として、また糠は加工食品として捨てることなく、糠床などに利用されています。

健康な身体を維持するには運動だけではなく、食事にも気をつけます。

★**今から運動習慣をつけましょう**
大人になると運動習慣が少なくなる傾向があります。いまから体を動かす習慣をつけ、好きなスポーツを続けるようにしましょう。

★**日々の食事はバランス良く**
栄養は、総合力です。主食、主菜、副菜、果物、乳製品をバランス良く組み合わせる食べます。



◆◆◆イベントのお知らせ◆◆◆

はちっこキッチンフェスタinセンター元横山
10月4日(土) 10:00-15:00

はちっこキッチンフェスタinセンター南大沢
10月18日(土) 10:00-15:00

ぜひ、お越しください!!

