



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！



5 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。山ぶどうは、夏休み期間に給食センターで果汁に加工・冷凍したものを使います。



29 日 江戸東京野菜の八王子ショウガ

江戸東京野菜とは、昭和40年ころまで、数世代にわたり都内の農地で栽培された在来種、または、当時の栽培方法により、作られている野菜を言います。

八王子市「永福稲荷神社」で行われるお祭りは『しょうが祭り』とも言われ、八王子ショウガが奉納されます。給食では、「キャベツの八王子ショウガ風味」として提供します。



17 日 100年フード「かつめし」

兵庫県の100年フードに認定されている「かつめし」は、洋皿に盛ったごはんの上にビーフカツをのせ、デミグラスソース系のソースをかけて、茹でキャベツを添えた加古川市のご当地グルメです。

「おはしで気軽に食べることができる洋食」として、親しまれています。給食ではトンカツをごはんのにのせて、いただきます。



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で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

朝食は睡眠ホルモンの分泌を促します！



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

卵料理



納豆



ツナサラダ



バナナヨーグルト



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「海の豊かさを守ろう」
海の恵みの魚「さわら」をごまとみそで味つけた焼き物を提供します。

★ 24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心もちましよう。



★ 25日「地産地消、国消国産」
八王子産の野菜を使った ウィンナーパトフ、わかめサラダを食べます。

★ 26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。

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_NARAHARA02