



1 日 八王子市市制施行記念日 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。 	10 日 目の愛護デー  目の健康に良いと言われる食材を揃えました。 <table><tr><td> いかの香味焼き タウリン 目の神経を休めます。 </td><td> 人参きんぴら βカロテン 皮膚や粘膜を健康に保ちます。 </td><td> 山ぶどうゼリー アントシアニン 疲れ目に効果があります。 </td></tr></table>	いかの香味焼き タウリン 目の神経を休めます。 	人参きんぴら βカロテン 皮膚や粘膜を健康に保ちます。 	山ぶどうゼリー アントシアニン 疲れ目に効果があります。 
いかの香味焼き タウリン 目の神経を休めます。 	人参きんぴら βカロテン 皮膚や粘膜を健康に保ちます。 	山ぶどうゼリー アントシアニン 疲れ目に効果があります。 		
2 日 八王子城御膳 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。 日本遺産 JAPAN HERITAGE 桑都物語	15 日 中学生の考えたバランス献立 【四谷中 3年生 藤井奏音さんの献立】 ひじきとわかめの混ぜご飯、野菜の豆腐ハンバーグ、小松菜のおひたし、根菜のみそ汁 27 日 はちおうじ読書の日 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。 			
9 日 スポーツの日 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。	29 日 100年フード 大山おこわ  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。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。			

12 つくも減量 つくも減量



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、先人は知恵を絞り、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て食べます。



◆◆◆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!!