



7 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。

13 日 100年フード ～富山県「よごし」～



砺波市は富山県西部にある市で、田んぼの中に家が点在する散居村の風景が有名です。「よごし」は、ゆでた野菜をみそで味付けした料理で、夜に作って翌朝に食べることから、夜を超す、「夜越し」と名付けられました。家庭ごとに味が違い、昔から人々の健康を支えてきた知恵の料理です。伝統の料理を味わっていただきましょう。



25 日 しっかり食べよう！野菜350

病気を予防し、毎日健康で元気に過ごしていけるよう、「野菜を1日に350g以上食べましょう」という目標があります。野菜には、風邪を予防する「ビタミンC」やお腹の調子を良くする「食物繊維」などが含まれています。体に必要な栄養素がたくさん入っているので、しっかり食べましょう。25日の給食では、野菜を222g使っています。残り128gは朝食や夕食で食べるようにしましょう。



17 日 日本遺産献立 ～高尾山御膳～



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。

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みどり色の霧である「翠靄(すいあい)」をイメージした汁物をいただきます。



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26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。



はちっこキッチンフェスタが開催されます！

ぜひお越しください♪

11月 8日(土)10時～15時 給食センター檜原
11月22日(土)10時～14時30分 給食センター寺田
11月29日(土)10時～14時30分 給食センター元八王子



～11月 給食試食会～

□開催日:6・12・17日 11時30分までに来場

□参加費:1食360円(牛乳はつきません)

□申込は1週間前までにお電話で

【給食センター元八王子 ☎042-686-0814】

『地産地消月間』です！



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るよう、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。

給食センターでは、年間出荷予定を考慮した献立を作成しています。昨年度の11月に使用した野菜のうち、八王子産野菜は約33.3%、年間平均では、36.9%(重量ベース)の量を給食に使うことができました。

今月の地場野菜の収穫予定は、米をはじめ、小松菜、大根、きゅうり、キャベツ、長ネギ、人参、里芋、白菜、根しょうが、かぶ、チンゲン菜、さつまいもと、種類も豊富です。

21 日 八王子産の白いごはんを食べる日

新米の季節です。今年度も高月町、加住町、元八王子町、長沼町、川口町、東中野の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。キヌヒカリ、コシヒカリ、キヌムスメ、アキニシキのブレンドです。



季節の食材を使って

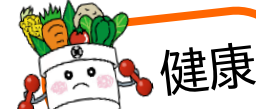
27日 八王子産ゆず

4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！ 200 kcal 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