



5月の献立から

1日 端午の節句

男の子の健やかな成長を願う伝統行事です。端午の節句にまつわる、たけのこや出世魚の鰯を提供します。

8日 台湾・高雄市の金鑽パイナップル

台湾・高雄市産の金鑽パイナップルは果肉が柔らかく、芯まで食べられます。給食センターでコンポートにします。

八王子市と台湾・高雄市…

2006年から海外友好交流都市になり、青少年海外交流事業として現地の中学生と交流を深めています。今年も八王子・台湾友好交流会から金鑽パイナップルを寄付していただきました！



25日 北海道帯広市の100年フード『豚丼』



帯広市で有名になった「豚丼」は、日本人が大好きなうな丼の味付けをヒントに誕生しました。戦争や不景気でも庶民でも食べられる、味を目指して作られました。

29日 旬の『そらまめ』

八王子市小比企町で栽培された「そらまめ」です。薄皮ごと食べて食物繊維たっぷり！シチューに入れて提供します！

5月の八王子産は…

- ・大根 ・きゅうり ・玉ねぎ ・キャバツ ・ズッキーニ
- ・トマト ・小松菜 ・長ねぎ ・かぶ ・チンゲン菜
- ・ブロッコリー ・そら豆 ・ミニトマト の予定です！



和食

和食のマナーは食器の場所から！

食べる前にチェックしよう！

- ①ごはんは左手前
- ②汁は右手前
- ③主菜が右奥
- ④副菜を左奥
- ⑤箸は利き手の向きに

お椀の持ち方もチェック！親指の場所合ってますか…？

◀4本の指をそろえて底を支え、親指はふちにかけて持ちます



健康

食中毒を予防するために

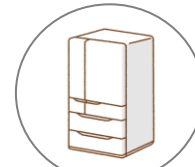
【食中毒の原因】

食中毒は、細菌やウイルスなどに汚染された食品を食べることで感染し、腹痛、嘔吐、下痢、発熱などを引き起こします。

…… 食中毒予防の3つのポイント ……



つけない



増やさない



やっつける

- ✓つけない…手をせっけんでキレイに洗い、食品に菌をつけない
- ✓増やさない…すぐに食べない物は冷蔵庫に入れ菌を増やさない
- ✓やっつける…肉や魚などはしっかり加熱して菌をやっつける

八王子産の大根

八王子市は農産物の生産量 **都内1位** その中でも大根を最も多く栽培しています！

八王子産の春大根

みずみずしい春大根をたっぷり使用し はち大根わかめサラダとはち大根おろしスパゲティを提供します！



東京造形大学の生徒さんがSDGsロゴをデザイン！

東京造形大学の生徒さんに、食育教材で使用するSDGsのロゴを作成していただきました！すてきなデザインは今年度から使用しています。



◀平岡布由さん作

明るくてポップなイメージになるようにデザインしてくれました



◀井元 芽衣さん作

1人1日当たりおにぎり1個分の食べ物が捨てられていることからおにぎりをモチーフにしました。SDGsの2番の目標に近い色を使用して、SDGsとの関連性を強調しました。

●5月みんなのはちっこ給食

※試食会の名称が変わりました！

7日、21日、28日

申込：電話またはWEB

☎042-689-4317 ※1週間前必切



HACHIKKO_MINAMIOSAWA

詳細コチラ▲

●2026健康フェスタ・食育フェスタ



日時：5月17日(日)10時～15時 会場：東京たま未来メッセ

『見つけよう！みんなで楽しい食と健康』をテーマに、健康づくりや食育について楽しみながら学べるイベントです♪