

にしとうきょう

食育の秋
毎月19日は
「食育の日」です



健康長寿食にも

学校
給食は

「栄養バランス」のお手本

学校給食は、「食べる」ことはもちろん、栄養・食材・生産と流通・食習慣・食文化などさまざまなことを、体験から学ぶ教科書として構成されています。このため、子どもにとっては、だれもが平等に受ける教育のひとつ。西東京市では、子どもの権利として「食育」は重要なこととし、令和6年度より給食費を無償化しました。

栄養士が綿密に計画する献立は、大人にとっても、健康でいるための栄養バランス食ともいえます。西東京野菜を使ったレシピを自宅で試してみませんか？

▶学務課 ☎ 042-420-2825

一足先に
作ってみました！

西東京市は
キャベツの多摩地域
生産量ナンバー1！
栄養豊富な旬の野菜を
たくさん食べてね。



大人
アレンジ
するなら

ピリッと味変 黒コショウを一振り
不足しやすいカルシウムを補うには
チーズをプラス。

おいしさのコツ！

新鮮なキャベツを煮すぎず
に、野菜の甘さと歯ごたえを
残すのがポイント！
じゃがいももほくほく感を
残すように、後から入れて。

献立例

- エビピラフ(左)
- ジャーマンポテト(上)



旬の野菜たっぷり

キャベツのミートボールスープ

【材料】2人分

- | | |
|-----------------|--------|
| 鶏ひき肉 | 120g |
| たまねぎ(みじん切り) | 1/8個 |
| A 塩 | 小さじ1/6 |
| こしょう | 少々 |
| 片栗粉 | 小さじ2 |
| 水 | 3カップ |
| たまねぎ | 1/2個 |
| にんじん | 1/5本 |
| じゃがいも | 中1個 |
| キャベツ | 3枚 |
| 小松菜 | 1株 |
| 大豆水煮 | 60g |
| *ミックスビーンズなどで代用可 | |
| すりおろしにんにく | 小さじ1/4 |
| ホールトマト缶 | 大さじ2 |
| B トマトケチャップ | 大さじ3 |
| 塩 | 小さじ1/2 |
| こしょう | 適宜 |

作り方

- 1 キャベツは一口大、たまねぎ・にんじん・じゃがいもは2cmの角切り、小松菜は2.5cmの長さに切る。
- 2 Aを混ぜ合わせて、肉だねをつくる。
- 3 鍋に分量の水を入れ、たまねぎ・にんじん・じゃがいもを入れ5分ほど煮る。キャベツ、小松菜を入れひと煮立ちさせる。
- 4 大豆の水煮を入れたあと、Bを入れて味を整える。

西東京市 給食のこだわり

地産地消

安全・
安心・
無添加

自校調理で
出来立て

家庭で不足しがちな豆・魚(小魚)・野菜などを多く使い、取り過ぎやすい肉・油・砂糖・塩分を控えるようにしています。特に「塩分」は、小さいころから濃いものを食べすぎると、成人してから疾病を招くともいわれており「うす味」にしています。

ここがすごい

- 加工食品は使わず、ふりかけ・ゼリー・カレー(市販ルウ不使用)・コロッケ・メンチカツ・カップケーキなど、ほとんどが手作り！
- 汁物のだしは、化学調味料を使わず、削り節・昆布・煮干し・鶏ガラなどを煮だして使用
- 食材はなるべく国産・無農薬・減農薬の安全なもの

日本の食文化と
本物の味

栄養バランスのよい食事

副菜

各種ビタミン・ミネラル・食物繊維の供給源となる野菜・いも・豆類(大豆などを除く)・きのこ・海藻などを主材料とする料理

主菜

たんぱく質の供給源となる肉・魚・卵・大豆・大豆製品などを主材料とする料理

主食

炭水化物の供給源であるごはん・パン・めん・パスタなどを主材料とする料理

お知らせ

市立小中学校給食
食物アレルギー等
対応補助金がスタート

食物アレルギーまたは宗教上の理由により、やむを得ず学校給食が喫食できず、毎日家庭弁当などを持参している児童・生徒に対し、給食費相当額を補助します。

☎学務課 ☎ 042-420-2825