



# 給食だより



令和6年(2024年)10月  
八王子市  
子どもの教育・保育推進課  
栄養士

過ごしやすい気候になり、いろいろなことに取り組みやすい季節です。10月はきのこ類、芋類、りんごなどの果物が旬を迎え、食欲の秋を後押ししてくれます。たくさん体を動かし、秋の味覚をたっぷり味わいましょう。五感を使って旬の食材を味わうことで、豊かな感性や味覚の形成につながります。

今月の給食だよりでは9月と10月の献立に取り入れた「桑都(そうと)・八王子のふるさと料理」について取り上げます。

はちおうじ食育キャラクター

はっちくん



## ふるさと料理

ってなに？

令和6年3月、八王子の自然豊かな環境で育った食べものや、地域の歴史文化を取り入れた『桑都・八王子のふるさと料理』が文化庁の取り組みである100年フードに認定されました。これからも、ふるさとの食文化を絶やさず受け継ぎ、家庭や地域にも伝えながら「桑都・八王子の誇れる文化」を未来へ紡いでいきたいと思っています。



### 100年フードとは

地域の食文化を、未来に向けて100年続けていくことを目指した、文化庁の取組です。現在、全国で250件の食文化が認定されています。

公立保育園の給食でも、献立に取り入れられました。9月は「かてめし」、10月は「さわらの桑都焼き」と「絹のお吸い物」です。

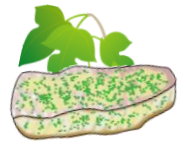
## かてめし

【かて】は「まぜる」という意味です。昔、お米はとても貴重な食べ物だったため、たくさん食べられませんでした。そのため、野菜などをごはんとまぜて量をふやしたのが始まりです。



## 桑都焼き

八王子が「桑都」とよばれていたことにちなみ、八王子産の桑の葉粉を混ぜたソースを作り、さわらにかけて焼きます。



## 絹のお吸い物

あらはんぺんを「繭(まゆ)」に、ビーフンを「絹糸」に見立てたすまし汁です。



「ふるさと料理」をご家庭でも召し上がっていただけるようレシピを作成しました。

市ホームページからダウンロードできますのでご覧ください。



10月に提供する「さわらの桑都焼き」のレシピをご紹介します。  
桑の葉は、道の駅や八王子のアンテナショップ等で購入できます。

### ◆◇材料(4人分)◇◆

さわら……………4切れ  
酒……………2g  
塩……………ひとつまみ  
桑の葉パウダー……………0.2g  
マヨドレ……………20g  
白みそ……………8g(小さじ1強)  
※保育園では、卵不使用の「マヨドレ」という調味料をマヨネーズの代わりに使用しています。マヨネーズでも美味しく作れます。

### ◆◇作り方◇◆

- ① みそ、マヨドレ、桑の葉、酒、塩を混ぜ、ソースを作る。
- ② さわらに①のソースをかけて、170℃のオーブンで軽く焦げ目がつくまで焼く。

※さわらの他、鶏肉もおすすめてです。オーブンの温度は目安なので焼き色を見て調整してください。トースターでもできます。