

# 給食だより

令和6年(2024年)7月  
八王子市  
子どもの教育・保育推進課  
栄養士

梅雨があけると、いよいよ本格的な夏がやってきます。水分補給をこまめにして、熱中症に気をつけながら元気に過ごしましょう！

これからの季節は、さまざまな夏野菜・果物が旬を迎えますが、八王子市でも1年を通じてたくさんの野菜・果物が栽培されていることをご存じですか？給食だより7月号では、「八王子産の野菜」や「八王子産パッションフルーツ・八王子産ブルーベリー」についてご紹介します！

## ～公立保育園給食で使用している八王子産野菜たち～

はちおうじ食育キャラクター はっちくん



かぶ・チンゲン菜



キャベツ



大根



きゅうり



ズッキーニ



なす・緑なす



玉ねぎ



小松菜



給食で使用している八王子産野菜の一部です。季節ごとに使用できる野菜が異なるため、家庭配付献立表でも毎月紹介しています。

## 地産地消のメリット

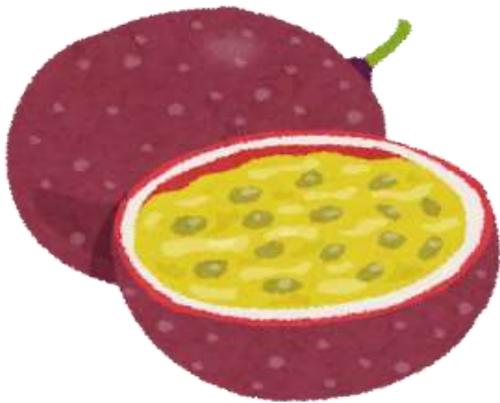
- ・生産者の顔が見えて安心・安全！
- ・地元の新鮮な野菜が手に入り、旬の野菜をおいしく食べられます！
- ・輸送コストが抑えられるので、環境にやさしい！
- ・地域の食文化を知ることができます。



給食にも八王子産の野菜を取り入れて、下処理体験などの食育を通じて  
こども達と野菜に親しむ機会を作っています！

## 八王子産パッションフルーツ

パッションフルーツを太陽の街・八王子市の名産にしよう！というJA 八王子の取組が 2013 年に始まりました。



旬  
6月から  
8月

南米が  
原産国

種まで  
食べられる

豊富な  
ビタミン

そのまま食べても、甘酸っぱくおいしいですが、フルーツソースやジュースに加工されています。JA 八王子や、道の駅で購入できます。保育園ではアレルギーの観点から提供していませんが、小学校給食では提供されています。

## 八王子産ブルーベリー

八王子市・恩方地域の土は石の多い土壌で、水はけが良いので、果物栽培に最適です。



旬  
6月から  
8月

目の  
健康を  
助ける

アントシア  
ン豊富

冷凍保存が  
できる

ブルーベリーが旬を迎える季節になると、八王子市内各所でブルーベリー摘み体験ができます。保育園では、調理員が手作りしたブルーベリージャムでおやつを提供します。やさしい甘さのジャムは、こどもたちにも人気です！