

食育だよい 2025年12月



あきばだいしょう にんき
秋葉台小の人気メニュー！

はちおうじしりつ
八王子市立

あきばだい
秋葉台

しょうがっこう
小学校

みなさんは、あきばだいしょう きゅうしょく
秋葉台小の給食メニューで、何が一番好きですか？
4月から11月までで、残りが少なかったメニューを発表します！！

ぜんたい
すべて全体で2%くらいしか
のこ
残らなかったメニューです♪
あなたの好きなメニューは
ありましたか？

★カレーライス

★チキンカツ

★きなこ揚げパン

★かき玉汁

★スパゲティミートソース ★クリームシチュー ★とりのみそ焼き

★キムチチャーハン

★3色ピクルス

★ちくわの石垣揚げ

*---*しよく けんこう 食と健康コラム*---*

テーマ： にほん しょくぶんか し
日本の食文化を知ろう！

にほん しょくぶんか ささ
日本の食文化を支えるのが「だし」
です。かつお、昆布、煮干しなど
素材ごとに味わいが異なり、料理に
合わせて使い分けられてきました。
だしには食材のうま味を引き出し、
味を豊かにする働きがあります。
だしの種類や特徴を知ると、日々の
食事がより楽しく、和食の魅力も
ぐっと広がりますね。



▶ だしの特徴を知ろう！

かつおだし



イノシン酸

ゆた ふうみ じょうひん かお とくちよう
豊かな風味と上品な香りが特徴。
みそしる 味噌汁、そば、うどんつゆなどに
あ合う。

昆布だし



グルタミン酸

しょくざい あじ かお い
食材の味や香りを活かすことができ
る。湯豆腐、おでん、野菜の煮物などに
あ合う。

煮干しだし



イノシン酸

かつおだしより酸味が弱く、
つよ かお 強い香りをもつだしが引ける
のが特徴。味噌汁、ラーメンの
スープなどに向いている。

八王子市の学校給食では、削り節・昆布・煮干しでだし
を引き、献立に応じてうま味の異なるだしを組み合わせ
た「合わせだし」でうま味を引き出しています。だし
の力を活かした工夫が、給食をよりおいしく
する秘訣です。



ねん た し
100年フード を食べて知ろう！



ねん ちいき しょくぶんか みらい む ねんつづ
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。
げんざい ぜんこく けん しょくぶんか みと そうと はちおうじ りょうり れいわ ねん がつ にんてい
現在、全国で300件の食文化が認められており、「桑都・八王子のふるさと料理」も令和6年3月に認定されました！

きんだい ねん ぶもん めいじ たいしやう う だ しょくぶんか にち
近代の100年フード部門 ～明治・大正に生み出された食文化～ 23日にいただきます。

みの かもし
美濃加茂市

ぎふけん
岐阜県



みの かもし ぎふけん ちゆう
美濃加茂市は、岐阜県の中
南部に位置し、木曽川と飛騨
川の合流点にあります。宿場
町として栄えた町ということ
もあり、現在も商業の中心地
として栄えています。

オオトシ
大歳のごっつお



みの かもし には かつ にち
美濃加茂市では、12月31日を“大歳(オオトシ)”と呼び、
大晦日には“大歳のごっつお(大歳のごちそう)”が必ず食
卓にあがりました。大きな鍋に切った野菜やこんにゃく、豆
腐、油揚げを入れて煮た料理で、今も正月の定番料理とし
て食べる家庭も少なくありません。

給食を食べて知ろう！八王子の魅力★



八王子市は都内で1番多くの農産物を作っています。
給食で八王子産の新鮮な食材や、ご当地グルメを提供し、子どもたちに地元八王子の魅力を伝えています。

八王子産根しょうが

独特な香りと辛みを持つしょうがは、肉や魚の臭みを消して、料理をさらにおいしくします。
食べると体が温まるので、風邪予防にもなります。
9日の給食でいただきます。



長く愛され続ける

八王子市のご当地グルメ

八王子ラーメン

しょうゆベースのたれ、刻み玉ねぎのトッピングなどが特徴の八王子ラーメンは60年以上の歴史があります。給食では野菜たっぷりにアレンジしています。
2日の給食でいただきます。

「八麺会」公式キャラクター「はちどん」



八王子産ゆず

小津町産のゆずを使用します。ゆずには風邪を予防したり、疲れをとったりするビタミンCが多く含まれています。
今年の冬至は22日です。冬至に合わせて22日の給食でいただきます。



八王子産ブロッコリー

ブロッコリーはキャベツの仲間です。涼しい気候を好み、八王子市では12月にかけて、多く収穫されます。
17日の給食でいただきます。



八王子ナポリタン

八王子のご当地グルメ「八王子ナポリタン」の特徴は、八王子の食材を使うこと、刻み玉ねぎがトッピングされていることなどです。
19日の給食でいただきます。



クリスマスの特別メニュー

桑都カップケーキ

八王子が「桑都」と呼ばれていたことにちなみ、八王子産の桑の葉粉を生地に混ぜて、ほんのり緑色に焼き上げます。24日の給食でいただきます。



有機野菜を食べよう！自然の力でたくましく育った有機かぼちゃ

市内のひよどり山にある学校給食畑で作られた有機冬瓜を10月に使用しました。
今月は有機かぼちゃを使用します。5日の給食でいただきます。

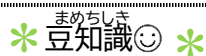


《有機かぼちゃを育ててくださったお大神さんからのメッセージ》
雨不足による生長の遅れや、虫・病気などとも向き合って一生懸命育ててきました。皆さんに喜んでもらえるような、甘くておいしいかぼちゃになってくれていたら嬉しいです。

有機かぼちゃ



10月に味わった有機とうがん



有機農業とは…？

①化学的に作られた肥料や農薬を使わない。

②遺伝子組み換えをしていない。

③環境への負担をできるだけ少なくする。

