

食育だより

令和8年(2026年)

10月



はちおうじりつ
八王子市立

あきばだい
秋葉台

しょうがつこう
小学校



げんき おうえん 元気応援 メニュー

給食では、先生方や、八王子市にゆかりのある有名人のおすすめメニューを提供し、おすすめしたい理由を「元気応援メッセージ」として子どもたちに伝えています。

今月は、養護教諭の麻美子先生のおすすめメニューを、9日の給食でいただきます。

保健室 麻美子先生の『にんじんごはん』 おすすめメニュー

10月10日は目の健康について考える「目の愛護デー」です。給食には「にんじんごはん」が出ます。にんじんには、体に大切な栄養素がたくさん含まれています。例えばビタミンAは、風邪などの感染症から守ってくれたり、目や肌の調子を整えてくれたりする働きがあります。また、食物繊維も入っているので、おなかの調子も整えてくれます。目だけでなく、皆さんの体の成長に欠かせない野菜です。よくかんで、おいしく給食を食べてください。

給食×図書コラボ

10月27日は「はちおうじ読書の日」



絵本を手にとってめくってみたくなるような給食が22日に登場です！



『ぼくのじゃがいも』



作:ジョシュ・レイシー 絵:モモコ・アベ 訳:みやさか ひろみ

アルバートはペットが欲しくてたまりません。けれども、ママもパパもだめだというばかり。でもアルバートはあきらめません。あさからばんまでペットがほしいといいつづけました。

あるひ、パパがちいさなつつみをくれました。つつみをあけるとでてきたのは、なんとじゃがいも…。

給食では、いろいろなじゃがいもメニューをいただきます！

学校司書の清水先生からメッセージ

みなさんは、じゃがいもは好きですか？
絵本「ぼくのじゃがいも」の主人公アルバートは、あることを通して、じゃがいものことが大好きになりました。
じゃがいもが嫌いな子も、好きな子も、この絵本と給食で、じゃがいものことがきっと大好きになるとおもいます。
絵本「ぼくのじゃがいも」は、図書室にあります。ぜひ、アルバートとじゃがいものお話を、読みに来てくださいね！



*---*食と健康コラム*---*

ひとりぶんりょう 1人分の量を知るには、盛り付けを大皿ではなく個別にすると、何をどれだけ食べたかがわかりやすいです。

食べきれないと感じたら、ごはんやパン、麺などの主食で調節し、おかずは減らさないようにします。

こうすることで、栄養バランスを崩さずに、自分に合ったひとり分に調節ができます。

テーマ：ひとり分をしっかりと食べよう



▶盛り付けを工夫することで、バランス良く量の調節ができます

ひとりぶん 1人分ずつ盛り付けると
自分の食べた量が確認しやすい！



量の調節は、「主食」で！



桑都の杜

八王子の自然や歴史・文化を楽しみながら、遊んで
学んで交流できる施設が、10月3日にオープン！

オープンを記念して、2日の給食では、「桑都の杜ピクニックランチ」をいただきます！

大屋根おむすび

桑都の杜のシンボル、
杜の大屋根をイメージ
したおむすびです。大き
なのりに、わかめごはん
をのせます。

チキンウィング& ウィンナーケチャップ

照り焼き風味のチキン
ウィングと、ケチャップ
をからめたウィンナー
です。

桑の葉ホップビーンズ

人気メニューのポップ
ビーンズに、八王子産
の桑の葉粉と塩をまぶ
します。

はっちくんスープ

星型マカロニとはっち
くんの鉢植えにある
野菜を使ったカレー味
のスープです。



100年フード
を食べて

日本の食文化をまなぼう！



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。

伝統の100フード部門 ～江戸時代から続く郷土の料理～ 7日にいただきます。



福岡県

あごだしのふきよせ汁



福岡県などの九州の北の地方では、トビウオを「あご」とよび、地域ごとにいろいろな食べ方で親しまれています。その中でも、トビウオからとる「あごだし」は、深いうま味とすっきりした口当たりが特徴です。給食では、真だくさんのすまし汁、「あごだしのふきよせ汁」をいただきます。

八王子産パッションフルーツ

八王子市の調理員さんが力を合わせて、パッションフルーツ約5800個(重さ340kg)の果汁を絞りました！農家の皆さんが大切に育てた八王子産のパッションフルーツを甘酸っぱいソースにしています！

29日の給食でいただきます！



～10月は「食品ロス削減月間」～

もったいない大作戦ウィーク 10月13日～16日

「もったいない」を合言葉に、「食べる」ことについて考えます。各クラスで目標を考え、それを達成するために自分たちができることから取り組みます！



八王子城御膳

～過去・現在・未来へと紡ぐ ぼく わたしの 日本遺産献立～
今から約450年前に北条氏が作ったお城の、「八王子城」にちなんだ献立を20日にいただきます！



秋月ごはん

黒米で色づけしたごはんは、甘く煮た栗を入れて、秋の美しい月を表現します。



石垣揚げ

八王子城の石垣をイメージした料理です。白ごまと黒ごまを入れ、た衣で天ぷらにします。



八王汁

八王子の名前の由来である八人の王子にちなみ、八種類の八王子産の食材が入ります。

