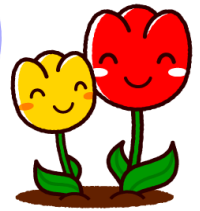


食育だより

令和7年(2025年)
4月



はちおうじしりつべつしよがっこう
八王子市立別所小学校



にゅうがく しんきゅう
ご入学・ご進級

おめでとうございます

給食は、バランスの良い食事や栄養を摂るためだけでなく、食事の準備や片付けを身に付けること、より良い食習慣を養うこと、食文化や地域の食材を学ぶこと、感謝の心を育てることなど、心身ともに健やかに成長することを目指して実施されています。

みんなで給食を食べながら、楽しく学んでいきましょう！



はちおうじ
食育キャラクター
はっちくん

給食室を紹介します

給食室は調理業務を業務委託しています。今年度も引き続き「日本給食株式会社」の調理員の方が別所小学校の給食を作ってくれます。

チーム給食室として

「安心で安全、おいしい給食」

の提供を目指しますので

よろしくお願いいたします！



*---*食と健康コラム

テーマ：給食をみんなで楽しく食べよう！

楽しい食事にするための「約束」

①机の片付け、手洗い

机の上は片付けましょう。手を石けんでしっかりと洗って、きれいなハンカチでふきましょう。



②身支度

給食当番は、白衣・帽子・マスクを身に着けます。他の人は静かに待ちましょう。



③準備

配膳台をきれいにふいて、食缶を協力して運びましょう。



④あいさつ

給食を準備してくれたひとや食材に感謝して、あいさつをしましょう。



⑤食べ方

よく噛んで食べましょう。苦手なものも、一口から挑戦してみよう！



⑥マナー

背筋を伸ばして、肘をつかずに皿をもつて食べましょう。



⑦片付け

皿に残さず、種類ごとにそろえて片付けましょう。



～食を大切に作る人々を育むまちを目指して～

八王子市では、「八王子市食育推進計画」をもとに、生涯にわたって健康で生き活きたした生活を送ることを目指して、さまざまな取組を進めています。学校教育においても、給食を活用した取組で、子どもたちの健やかな成長を支えてまいります。

望ましい
食生活を送る

生活リズムを整え、自分に見合った食事量を
1日3食きちんと食べ、望ましい食生活を送る。



食の基本的な知識・マナー・
スキルを身に付ける

食事のバランスやマナー、食の安全に関する知識を
身に付け、食事を選ぶ力や料理を作る力などを養う。



食を通じて、家族・
地域・自然とつながる

家族と食卓を囲む時間を大切にし、地産地消や行事食・
伝統料理を知り、人との交流や自然への親しみを深める。





ねん 100年フード きゅうしよく た し を給食で食べて知ろう！



ねん 100年フードとは、ちいき しょくぶんか みらい む ねんつづ ねん 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 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」は6年3月に認定されました！

みらい ねん ぶもん めざ ねん 30日 未来の100年フード部門～目指せ100年～ 30日にいただきます。

そうと はちおうじ りょうり そうと や 桑都・八王子のふるさと料理～桑都焼き・かてめし～



れいわ ねん がつ にんてい いわ ふる つた ちいき ぐわ は しょう そうと や 令和6年4月にも認定をお祝いして、古くから伝わる「かてめし」や、地域ゆかりの桑の葉を使用した「桑都焼き」を
ていきよう ことし がつ はちおうじ ねん 提供しました。今年も4月は八王子の100年フードからスタートです。

さくねん ども まいつきにほんかくち ねん りょうり しょくざい ていきよう じどう きょうみかんしん 去年度、毎月日本各地の100年フードの料理や食材を提供し、児童に興味関心をもってもらえるように工夫をし
ました。例えば、5月には食材にもこだわり、本場の小豆島手延べそうめんを取り寄せました。他には、八王子市と
せんしよく ぶんか にほんいさん つな ちいき ぐんまけん やまがたけん とくしまけん ねん ていきよう おこな こんねん 染色文化の日本遺産で繋がった3つの地域「群馬県」「山形県」「徳島県」の100年フードの提供も行いました。今年
度は、どの地域のどんな100年フードが登場するのかお楽しみに！

「ふるさと料理」レシピの紹介



「ふるさと料理」をご家庭でも
め あ 召し上がっていただけるように作成
したレシピがあります。
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。

桑都・八王子「ふるさと給食」ロゴの紹介

じ ばしよくざい はちおうじ れきしぶんか つた きゅうしよく そうと 地場食材や八王子の歴史文化を伝える給食などを、桑都
はちおうじ きのうしよく な とりく 八王子の「ふるさと給食」と名づけ、取組んでいます。

オレンジ色は太陽
みどりいろ しぜん めぐ 緑色は自然の恵み
みずいろ みず 水色是水
ちいろ だいち 茶色は大地



まい は はちおうじ 3枚の葉は、八王子
とくさんひんぐわ は の特産品・桑の葉
はいけい きよくせん 背景の曲線は
たかおさん 高尾山



はちおうじ 八王子ナポリタン

はちおうじ 八王子ナポリタンには2つの特徴があります！

- 八王子市で作られている食材が使われていること
- 刻みたまねぎがたっぷりトッピングされていること

がつ にち ひ 4月29日のナポリタンの日にちなんで、25日に提供し
ます。ナポリタン倶楽部の方から「ケチャップ、みそ、さと
う、にんにくなどを入れるとグツと味に奥行きが出ま
す！」と調理のアドバイスをいただきました！



公式Instagram「はちおうじの学校給食」

公式Instagramで
はちおうじ がっこうきゅうしよく 八王子の学校給食を
しょうかい 紹介しています。

しょうがっこう きゅうしよくしよくいく 小学校の給食や食育
かつどう すいじどうこう 活動を随時投稿してい

ますので、ご覧くだ
さい！



HACHIOJICITY_SCHOOLLUNCH

ほごしや みなさま 保護者の皆様へおねがい

きゅうしよくとうばんはくい ～給食当番の白衣について～

給食当番になると、週末に白衣を持ち
かえ 帰ります。洗濯、アイロンがけ、ボタン
のほつれがありましたら繕いをして
しゅう はじ も 週の始めに持たせてください。



※ せんざい じゅうなんざい つよ かお ともな せいひん 洗剤や柔軟剤など、強い香りを伴う製品によってさまざまな
しょうじょうしめつけん ひと きょうよう きゅうしよくこうはい せんたく 症状が出現する人がいます。共用する給食用白衣を洗濯する
さいには、ご配慮いただきますようお願いいたします。
はくい きょうよう しんぱい ばあい がっこう そうだん (白衣の共用に心配がある場合は、学校にご相談ください。)