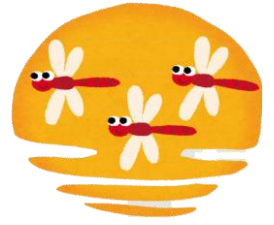


食育だより

令和8年(2026年)

9月



1年生 給食室探検

八王子市立

第十

小学校

7月24日に1年生が給食室探検をしました。

まず、教室で給食室の調理員の人数や第十小学校では何食分の給食が作られているかななどの話をし、「給食ができるまで」の動画を見てもらいました。給食室の1日の流れや調理をしているところの映像に子供たちは関心をもってしっかり見る事ができていました。

そして、給食室の中に入り、調理員さんと挨拶をし、2グループに分かれて探検を開始しました。給食室にある機械や器具について調理員さんに説明してもらい、実際に触ったり、動かしたりしました。炊飯器についての説明では、お釜1個分で1年生全員分のごはんが炊けることを知ると、子供たちはとても驚いた様子でした。また、スパテラという大きなヘラを使って回転釜の水をかき混ぜる体験では、混ぜるのが難しいといった声もありました。

2学期も、子供たちの栄養を考え、安心・安全で美味しい給食を提供してまいりますので、どうぞよろしくお願いいたします。



*---*食と健康コラム---*

朝起きたときに頭がぼーっと

してしまうのは、寝ている間に脳のエネルギー源であるブドウ糖が使われて足りなくなっているからです。ブドウ糖はごはんやパンなどの主食に多く含まれているので、朝食でしっかり補給しましょう。忙しい朝でも、朝食をしっかりと食べることで、1日を元気にスタートできますよ！



テーマ：時間のない朝でも、朝食をしっかりと食べよう！

▶スピードアップの朝食3つのコツ

ポイント① 事前準備で簡単に

夕食の支度をするときに、次の日の朝食の準備(あらかじめ切ったり、ゆでたり)をしておく、翌朝の手間を省けます。夕食の残りを食べるのも◎。

ポイント② 調理しなくてもいいものを

そのまま食べられるチーズや果物は時間も手間もかからないのでおすすめです。

ポイント③ パターンを決める

毎朝お決まりのパターンを決めておけば、用意も楽になります。一品ずつ新しいメニューに変えていけば、それだけでレパートリーが広がります。



ハ王子の名産 桑の葉を使った桑都あげパン！

8日に食べます！



9月8日は「桑の日」

「く(9)わ(8)」(桑)と読むごろあわせから、9月8日は「桑の日」です。八王子市は、蚕のえさとなる、「桑畑」が広がる様子から「桑の都(桑都)」とよばれ、古くから養蚕(蚕を育ててまゆを取る)や織物が盛んでした。

桑の葉をパウダーにして、きなこと一緒にパンにまがしています。

八王子産の桑の葉を生地にねりこんだ、さわやかなみどりいろの緑色のパン



はちおうじっ子のために給食のパン屋さんが特別につくってくださいました。



牛乳パックを開き始めて6年が経ちました！



牛乳パックはリサイクル
されています！

ひらく

かわかす

あろう

6年間で一人が開く牛乳パックは
約1,140枚



リサイクルされた牛乳パックは、
トイレトペーパーに生まれ
変わります。

リサイクルは
地球にやさしい！

地球にやさしいところ

その①『ごみが減る』

ごみを燃やすときに
出るCO2を削減！



その②『紙パックの原料となる
木を切ることが減る』



小さな行動が地球を守る大きなパワーに！

100年フード
を食べて

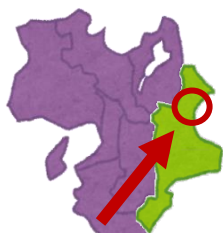
日本の食文化をまなぼう！



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。

現在、全国で329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！

未来の100年フード部門 ～目指せ100年～ 14日にいただきます。



よっかいち
四日市市

四日市市は三重県の北部にあり
ます。昔この地域で、四のつく日
に市場が開かれていたことから
「四日市」という名前がつけまし
た。現在でも11の定期市が開か
れています。

よっかいち
四日市とんてき



分厚い豚肉をにんにくと一緒に濃いめのたれでソ
テーし、たっぷりの千切りキャベツをそえた料理です。
昔から、働く人が元気になるスタミナ料理として、街の
いろいろな店で食べられています。

中学生の考えたバランス献立



中学生の皆さんが、授業で勉強したことを活か
して、健康を考えた献立をたててくれました。
26日の給食で再現します！

加住中学校の
生徒さんが考えた献立

- *ごはん
- *ヤンニョムチキン
- *チコレギサラダ
- *コンソメスープ
- *牛乳

～工夫した点 と 皆さんへメッセージ～

栄養素のバランスを考えながら、流行の韓国料理でみんなが楽しみな
から食べられる献立にしました。

ヤンニョムチキンは、甘辛く仕上げた味付けでごはんがすすむと思いま
す。チコレギサラダは、ビタミン、ミネラル、食物繊維も豊富です。コンソメ
スープには、エネルギー不足による疲労を防ぐ効果があります。今までに
ない少し変わった給食を楽しんでください！



2学期は はちっこワクワク給食 からスタート！

「はちワク給食」とは？

夏休み明けにみんなが元気にスタートできるように、
ワクワクする給食を用意した、今年からの新しい取り組みです♪
2学期最初の3日間、人気メニューが登場します！

