

食育だより

令和8年(2026年)

10月



4年生食育 ～朝ごはん～

八王子市立

第十

小学校

4年生の食育の授業で「朝ごはんで目覚ましスイッチオン!」の話をしました。「朝ごはんには、一日を元気に過ごすための3つのスイッチがあること」「3つのスイッチをオンにするためには、どんな朝ごはんがいいのか」をお話しました。子供たちは、「朝ごはん」について真剣に話をきいていました。また、バランスのよい朝ごはんを考えることで、自分の食生活を見つめ直し、よりよい食習慣を作ろうという「気づき」や「発見」があったのではないかと考えています。

少しでも、朝ごはんを食べる習慣を身につけることが、心身の健やかな成長につながっていきます。これからも朝ごはんの時間を大切にしたいです。



給食×図書コラボ



絵本を手にとってめくってみたくなるような給食が27日に登場です!

10月27日は「はちおうじ読書の日」



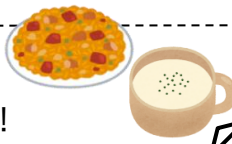
『ぼくのじゃがいも』



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、絵本に登場するじゃがいもをつかった、いろいろなメニューをいただきます!

学校司書の近藤先生からメッセージ

ペットとして一緒にすごすうちに、おじゃがくんはアルバートの大切な友だちになっていきます。土にかえった後も、アルバートのおじゃがくんを想う気持ち持ちは新しいじゃがいもに引き継がれていきます。給食のじゃがいもも同じです。育てた方たちの愛情が注がれています。おいしいお料理になって、私たちの心をほっこりさせてくれますね。

絵本に出てきた食材が、給食でどんな料理に入っているのか探してみてくださいね!

--- 食と健康コラム *---*

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

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

はちおうじ しぜん れきし ぶんか たの
八王子の自然や歴史・文化を楽しみながら、遊んで
まな こうりゅう しせつ がつまつか
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。

テリチキ& チリウィンナー

テリチキは照り焼き風味
のチキンです。
チリウィンナーはケチャッ
プベースのほんのりスパイ
シーな味付けです。

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～ 26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、具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
た
だ
き
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」～ 10月20日～23日



もったいない大作戦ウィーク

「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
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」にちなんで
献立を23日にいただきます！



秋月ごはん

黒米で色づけしたごはん、
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。

