食育だより

令和8年（2026年）
11月

八王子市立　第十　小学校

10月20日～23日 もったいない大作戦

10月は、「食品ロス削減月間」です。十小では、10月20日から10月23日に「もったいない大作戦」を実施しました。食べ残しゼロを目指して、クラスで行動目標を考え、目標達成に向けて取り組んでもらいました。

また、給食委員会の5・6年生が教室で食品ロスの話や残さず食べようという声かけをしてくれました。

十小のみなさんが取り組んだ結果ですが、9月1日から4日の1週間と比べて食べ残し量は、あまり変わらない結果となりましたが、いつもより頑張って食べている様子がたくさん見られました。「苦手だけど頑張って少し食べた」「おかわりをたくさんして食べ残しを減らすようにしてる」などの声がありました。

給食室では、毎日給食の食べ残し量を量っています。これからも、いただく食べ物の命や作ってくれた方々に「いただきます」の感謝の気持ちを忘れず、たくさん食べて元気に過ごしてほしいです。

11月8日はいい歯の日

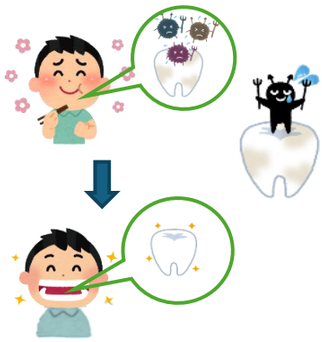
むし歯予防のためのポイント　よくかんで食べよう！

よくかんで食べるとだ液がたくさん出て食べ物のカスや細きんを洗い流してくれます。

「歯をみがく」ことはもちろん、よくかむことでもむし歯を予防することができます。

また、よくかむことで消化がよくなり、肥満を予防する、脳を刺激して頭の働きがよくなる、などのよいことがあります。

ご家庭でもよくかんで食べる、小魚やかみ応えのある料理を食べるなど歯の健康について考えてみてはいかがでしょうか。体の健康のためにも、歯・口の健康を保ちましょう！



＊-･-＊食と健康コラム＊-･-＊

テーマ ： 感謝の気持ちをもって食事をしよう！！

食事のあいさつ「いただきます」や「ごちそうさま」にはどんな意味が込められているでしょう？

食材の命をいただくことへの感謝、作ってくれた人や食材を生産してくれた人への感謝の気持ちがこもったあいさつですね。

食事をいただく側の私たちが、感謝の気持ちを伝えるにはどんなことができるか考えてみましょう！

▶感謝の気持ちはどうやって伝える？

なるべく残さず食べる

作ってくれた人に「ごちそうさま」と伝える

片付けや準備を手伝う

食器をキレイに使う

他にもどんなできることがあるか考えてみよう！

11月は地産地消月間です！～自然の恵みに感謝していただきましょう～

八王子市では、地場産物を積極的に給食で使用することで、地域でとれた食材の良さを知り、生産者の方々への感謝の心や郷土愛を育む食育を推進しています。

桑都・八王子 ふるさと給食と

20日「八王子産の白いごはん」を食べる日

〈米農家「石川　研 さん」からメッセージ〉

私たちが作った地元のお米を食べてもらえることが最高にうれしくて、今年もはりきって作りました！私は田んぼが広がる高月町の風景が大好きで、この自然が100年後も続いて欲しいと願っています。みんなが、お米を食べてくれることが、田んぼを守っていくことにもつながります。しっかり食べて、元気に過ごしてください！！

八王子産 大根	葉っぱも含めて丸ごと大根を使い、10日は「はち大根おろしスパゲティ」を、27日は「はち大根と豚の角煮丼」を味わいます。	八王子産 ゆず	八王子駅から西へ車で30分、山の中にある小津町の豊かな自然の中で、すくすくと育ったゆずを、25日の給食で味わいます。

日本遺産 JAPAN HERITAGE ～ 過去・現在・未来へと紡ぐ　ぼく　わたしの　日本遺産献立 ～

高尾山御膳

●日の給食でいただきます。

絹産業で栄えた養蚕農家の人たちは、大切な蚕のお守りを高尾山薬王院に授かりに行きました。このお守りの噂が広がり、多くの人が参拝し、今では高尾山は「祈りの山」として大切にされています。

天狗ごはん	山の幸和え	高尾揚げ もみじあんかけ	翠靄汁
高尾山は古くから「天狗が住む山」と言われています。赤米でご飯を色づけし、天狗の帽子を黒ごまで表しました。	しらたきで高尾山の蛇滝や琵琶滝を表現し、山の幸であるきくらげを入れた和え物です。	高尾山に広がる美しい紅葉をもみじの形をしたかまぼこを使って表しました。	高尾の自然をイメージしました。汁の中にあおさを入れて山の中に立ちこめる翠靄（みどり色の靄）を表しました。

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。

未来の１００年フード部門　～目指せ、１００年！～　30日にいただきます。

いわき市は福島県の東南部にあります。

「いわき七浜」と呼ばれる七つの浜があり、周辺には多くの漁港があります。一年を通していろいろな魚がとれます。

サンマのポーポー焼き

サンマのすり身にみそやネギ、しょうがなどを混ぜてハンバーグのように丸めて焼いた、いわき市発祥の郷土料理です。

サンマを焼くときに油で火がポーポーと燃え上がることから、この名前が付いたとも言われています。いわき市では料理教室の開催や、給食での提供を通じて、代々受け継がれるような取組が行われています。

11月24日は和食の日

「和食の味」の鍵になるのは『出汁のうま味』です。日本で発見された『うま味』は今や、『UMAMI』として世界で注目されています。給食の汁物の出汁は、けずり節や煮干し、昆布からとっています。

日本の食文化である「和食」を大切にして、日々の生活に活かしましょう。