

食育だより

令和7年(2025年)
4月



はちおうじしりつだいごしょうがっこう
八王子市立第五小学校



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標に実施されています。

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

給食調理は
(有)ライフ・フードサービス
9名のスタッフ
栄養士は 荒田敦子
10人で力を合わせて頑張ります！



*---*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、一口にがて。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 100年 フード部門～目指せ100年～ 25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」をいきました。ことし がつ はちおうじ ねん 100年フードからスタートです。

さくねんと 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 も くふう 昨年度、毎月日本各地の100年フードの料理や食材を提供し、児童に興味関心を持ってもらえるように工夫をしました。たとえば、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
水色は水
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 4月29日のナポリタンの日にちなんで、24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で八王子の学校給食を紹介しています。小学校の給食や食育活動が随時投稿していますので、ご覧ください！



HACHIOJICITY_SCHOOLLUNCH

保護者の皆様へおねがい

～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週の始めに持たせてください。



※ 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際には、ご配慮いただきますようお願いいたします。（白衣の共用に心配がある場合は、学校にご相談ください。）