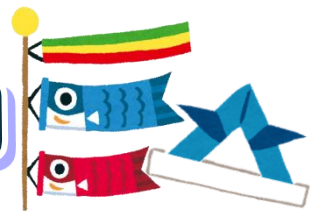


食育だより2025年5月



すくすくそだつ！

はちおうじりつだいごしょうがっこう
八王子市立第五小学校

以前の食育だよりで、給食の食材から出たキャベツの芯を植えたら芽が出てきた！とご紹介しました。その後、3年生が春に「モンシロチョウ」が卵を産めるようにと、たくさんのキャベツの芯を植えました。植えた後から寒さが戻ったり、雨が降らなかったりと不安定な気候でしたが、とても元気に育っています。キャベツらしくたくさんの葉を広げている株もあります。花芽を伸ばしている株も見られます。3年生が、水やりなどの面倒をみていたことがわかりました。「モンシロチョウ」がいつやって来るのかとても楽しみです。モンシロチョウの幼虫も、五小のキャベツをたくさん食べて元気に育ってほしいものです。



にほん いさんこんだて
日本遺産 日本遺産 献立

はちおうじ くるまにんぎょうごぜん 八王子車人形御膳



くに じゅうようむけいみんぞくぶんかざい してい
国の重要無形民俗文化財に指定されている「八王子車人形」をイメージした給食を12日にいただきます！

さんばそう ぶたい まく ま さんばそう
三番叟ごはん 舞台の幕あけに舞う「三番叟」

ごこくほうじょう いの
には五穀豊穡の祈りがこめられています。衣装の
いろ あかまい あお くらまい ひょうげん
色を赤米、きび、青のり、黒米で表現しました。



とり そうと や
鶏の桑都みそ焼き

くわ は こ い いろづ
桑の葉粉を入れたみそで色付けしました。

じょうしきまくあ
定式幕和え

ぶたい くら もえぎ みどり かき ちゃ じょうしきまく
舞台は黒、萌黄(緑)、柿(茶)の3色の定式幕が
あ いて 始まります。3つの食材で表現します。

ろくろ車のすまし汁

しゃりん かたち や ふ う
車輪の形をした焼き麩を浮かべました。



じょうしきまく
定式幕

ごだいめ にしかわ こりゅういえもと
五代目 西川古柳家元から はちおうじっ子の皆さんへ

はちおうじくるまにんぎょうごぜん はちおうじ でんとうげいのう
八王子車人形御膳をきっかけに八王子の伝統芸能について、ぜひ調べてみてくださいね。

はちおうじし のこ でんとうげいのう ほこ おも いっしょ も あ
そして、八王子市に残る伝統芸能を誇りに思えるように、一緒に盛り上げていきましょう。

か こ げんざい みらい つむ にほんいさん
～ 過去・現在・未来へと紡ぐ ぼくわたしの 日本遺産 ～



ねん 100年フード



ちばけん
千葉県

みなみほうそうちいき ぶんか
南房総地域のアジ文化

～なめろう、サンガ焼き、たたき、お刺身～



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 じょうぶんか みと そうと はちおうじ りょうり れいわ 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」も令和6年3月に認定されました！

でんとう ねん ぶもん えどじだい つづ きょうど りょうり なのか
伝統の100年フード部門 ～江戸時代から続く郷土の料理～ 7日にいただきます。

ちばけん
千葉県

みなみほうそう
南房総

ちばけん みなみほうそう うみ めん
千葉県の南房総エリアは海に面して
いるため、アジ・イワシ・サンマなどの
さかな がたくさんとれ、魚を無駄なくおいし
くいただく文化が根付いています。

「なめろう」とは、魚をみそなどと一緒に細かくたたいた料理のことで、漁師さんが獲れたての魚を船の上でも食べやすいように調理したことが始まりと言われています。アジなどのあおせがな あし はや ひも 持ちちするように「なめろう」をあわびのからに詰めて焼いた料理が「サンガ焼き」です。

かいがいゆうこうこうりゅうとし 海外友好交流都市 台湾・高雄市

2006年から八王子市と高雄市は海外友好交流都市になり、八王子まつりや高雄ランタンフェスティバルなど、さまざまな分野で交流しています。

ルーローハン 豚肉を香辛料とともに甘辛く煮て、ご飯にかけて食べる台湾定番の屋台めしです。

タンファータン 浮かぶ卵が花咲くように見えるスープです。

パイナップル 高雄市はパイナップルの産地です。

八王子市の中学生が高雄市を訪れ、現地の中学生と交流を深める派遣事業などを行っています。中学校給食では、八王子・台湾友好交流協会から寄付された台湾産のパイナップルを提供しています。

台湾・高雄市の献立は29日にいただきます。

げんき おうえん 元気応援メニュー

カレーピラフ
豆腐ハンバーグ
ABCスープ
ヨーグルトのピーチソースかけ

げんき おうえん 元気応援メッセージ!

皆さんが好きな給食のメニューをそろえたスペシャル献立です。私は、皆さんと同じように毎日おいしく給食を食べています。

給食は皆さんの健康を考えて、栄養バランスが整えられています。そして、心を込めて毎日調理されています。

給食をしっかり食べて、元気に過ごしてください!

給食で八王子産の食材を食べよう! ~春大根~

八王子産の「春大根」は、2月下旬から4月頃に種をまき、4月から7月上旬に収穫します。夏の大根にくらべると甘みがあり、みずみずしいのが特徴です。27日の給食では、春大根を使った「はち大根おろしスパゲティ」をいただきます。

農家の方からメッセージ

八王子の子どもたちに、新鮮でおいしい野菜を食べてもらうために、一生懸命野菜を作っています。特に種まきをする2月~3月は寒いので、大根が無事に育つように対策をして、毎日自然と向き合いながら野菜を作っています。たくさん食べて、大きくなってくださいね。

*---*食と健康コラム---*

テーマ：旬と栄養の関係を知ろう

スーパーなどで1年中見かける野菜や果物もありますが、気温や日光などに影響されて季節ごとに栄養は変化します。一番おいしく、栄養たっぷりになる季節を「旬」といいます。食べ物によって旬の時期は違うので、旬のものを積極的に食べて、野菜や果物をもっと好きになりませんか?

▶栄養の季節変動を知ろう

季節変動が大きい栄養素は、「カロテン」と「ビタミンC」といわれています。

これから旬を迎えるトマトに含まれるカロテンの量は、冬に比べ約2倍となります。

一方、冬が旬のほうれん草に含まれるビタミンCは、夏になると冬の1/3の量へと減少します。

トマト カロテン
冬(ふゆ) 夏(なつ) 冬(ふゆ) 夏(なつ)

ほうれん草 ビタミンC
冬(ふゆ) 夏(なつ) 冬(ふゆ) 夏(なつ)

「こどもの日」から一週間は
こどもまんなか児童福祉週間

令和7年度「こどもまんなか 児童福祉週間」標語

「いつだって まんまるまんなか こどもたち」

家族みんなで子どもたちの思っていること、考えていることを話し合う機会にしてみましょう。

健康フェスタ・食育フェスタに行こう!

5月18日(日) 午前10時~午後3時

場所:東京たま未来メッセ

学校給食ブースも出展しますので、ぜひお越しください!