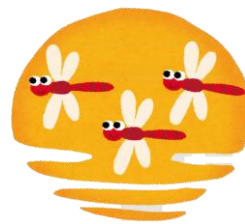


食育だより

令和7年
9月



できたかな？ 早寝・早起き・朝ごはん

八王子市立第五小学校

約40日の夏休みが終わりました。連続する猛暑日、熱帯夜にきちんとした睡眠がとれなかった人も多いのではないのでしょうか。外出を控えることも多く、運動量も少なくなりがちでした。三食の食事はとれていましたか？

「早寝・早起き・朝ごはん」は、子どもたちの健やかな成長のために習慣にすることを推奨する運動です。

生活のリズムを整えることは、学習に対する意欲や体力・気力の向上につながるとされています。

早寝：十分な睡眠は、心身の疲労回復や脳の発達に重要です。

早起き：朝の光をあびることで脳の覚醒を促す物質が分泌され、スッキリとした目覚めにつながります。

朝ごはん：脳のエネルギー源であるブドウ糖を補給し、午前中から活動的に過ごすために必要です。

生活のリズムを整えることは、身体のリズムも整うことにもつながります。これからは、体を動かすにもよい季節となります。睡眠もとりやすくなってきますので、これからでも「早寝・早起き・朝ごはん」の習慣をつけてみてください。

*--- 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

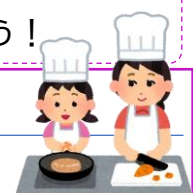
夕食の支度をするときに、次の日の朝食の準備（あらかじめ切ったり、ゆでたり）をしておく、翌朝の手間を省けます。夕食の残りを食べるのも◎。

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。



八王子の名産 桑の葉を使った桑都あげパン！

4日（木）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、古くから養蚕や織物が盛んでした。

八王子産桑の葉粉を練りこんだ「桑の葉パン」を使用し、周りにも桑の葉粉をまぶした「桑都あげパン」をいただきます！「桑の葉パン」は、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す。





八王子産の食材を給食でいただきます！

恩方のブルーベリー

このか
9日(火)に
食べます！



ばんば
番場さん



無農薬で育てているので
安心・安全です。地域の方と
協力して、八王子の子どもたちの
ことを思いながら収穫しました。

八王子ショウガ

八王子の伝統野菜を知って
もらえてうれしいです。病気になる
ないように願う「しょうが祭り」も
あります。

25日(木)に
食べます！



八王子産冬瓜

八王子産の「冬瓜」は、5月頃畑に
植えます。広い所で上手に育てる
と、つるが長く伸びて、1本の木か
ら100個くらい収穫できることも
あります。



なかにし
中西さん

26日(金)に
食べます！



100年フードを食べて知ろう！



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！

未来の100年フード部門 ～目指せ100年～ 8日(月)にいただきます。



兵庫県

兵庫県は、日本のほぼ中央に
あり、北は日本海、南は瀬戸内海
から太平洋に面しています。同じ
県内でも場所によって、気候や
文化に違いが見られます。

かつめし



かつめしは、洋皿に盛ったごはんの上にビーフカツを
のせ、デミグラスソース系のソースをかけて、ゆでキャ
ベツを添えた、加古川市のご当地グルメです。「おはしで
気軽に食べることができる洋食」として、親しまれていま
す。給食では、トンカツにさせていただきます。



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。
17日(水)の給食で再現します！

別所中学校の 生徒さんが考えた献立

- * ごはん
- * マーボー豆腐
- * 青菜のごま和え
- * 野菜スープ
- * 牛乳

～工夫した点 と 皆さんへメッセージ～

野菜が苦手な人でも、少しは食べられるよう、野菜の味があまりしない
ものを選びました。料理一品一品も、それぞれが合うものを選びました。
主に副菜と汁物でたくさんの野菜がとれるようにしました。野菜スープ
は、野菜そのものの味があまりしないと思うので、苦手なものがあっても
一口はチャレンジしてみてください！これからもバランスの良い食生活
を心がけていきましょう。



家庭の防災対策を見直してみよう！



9月1日は防災の日です。避難場所の確認や備蓄の準備等、この機会に防災対策について考えてみましょう。
ご家庭においても、日常備蓄として最低3日分から1週間分の食料や飲み水を用意しておきましょう。
八王子市では、備蓄食料として、アルファ化米、乾パン、飲用水などを備えています。

