

食育だより

2025年
12月



ゆく年くる年も元気に過ごそう！

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

年末・年始の食べもの

おおみそか がつ にち
【大晦日】12月31日

おおみそか ひ た としこ
大晦日の日に食べる「年越しそば」

には、そばのように
「細く長く」健康に
生きられるように
との願いが込めら
れています。



【七草】1月7日

しょうがつ た
正月のごちそうを食べ

すぎて、7日ごろには胃が
つか はる ななくさ
疲れてくるので春の七草
を入れたおかゆを食べ
胃を休ませます。



【鏡餅】

だん まるもち ふく かさ えんまん とし かさ
2段の丸餅には、「福が重なる」「円満に年を重ねる」
という意味があります。1月11日の鏡開きの
ひ そな こ そに
日までお供えされ、その後は雑煮やぜんざい
にして食べられます。



【おせち料理】

むかし ひと ちえ くふう
昔の人の知恵と工夫、
願いがたくさん込められており、
「福を重ねる」意味で重箱に入れます。



●えびの姿焼き

こし ま けんこう ながい
腰が曲がるまで健康で長生きできるように。



●黒豆

くろまめ げんき
「まめ」に元気に
過ごせるように。



●田作り

たづく こめ
お米がたくさん
とれるように。



*---*食と健康コラム*---*

テーマ：日本の食文化を知ろう！

▶ だしの特徴を知ろう！

にほん しょくぶんか ささ
日本の食文化を支えるのが「だし」
です。かつお、昆布、煮干しなど
素材ごとに味わいが異なり、料理に
合わせて使い分けられてきました。
だしには食材のうま味を引き出し、
味を豊かにする働きがあります。
だしの種類や特徴を知ると、日々の
食事がより楽しく、和食の魅力も
ぐっと広がりますね。



かつおだし

ゆた ふしみ じょうゆん かお とくちよう
豊かな風味と上品な香りが特徴。
みそしる
味噌汁、そば、うどんつゆなどに
あ合う。



イノシン酸

昆布だし

しょくざい あじ かお い
食材の味や香りを活かすことができ
る。湯豆腐、おでん、野菜の煮物などに
あ合う。



グルタミン酸

煮干しだし

にぼ さん
かつおだしより酸味が弱く、
つよ かお
強い香りをもつだしが引ける
のが特徴。味噌汁、ラーメンの
スープなどに向いている。



イノシン酸

はちおうじし がっこう給食では、削り節・昆布・煮干しでだし
を引き、献立に応じてうま味の異なるだしを組み合わせ
た「合わせだし」でうま味を引き出しています。だし
の力を活かした工夫が、給食をよりおいしく
する秘訣です。



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！

近代の100年フード部門 ～明治・大正に生み出された食文化～ 23日(火)にいただきます。

美濃加茂市

ぎふけん
岐阜県



美濃加茂市は、岐阜県の中
南部に位置し、木曽川と飛騨
川の合流点にあります。宿場
町として栄えた町というこ
もあり、現在も商業の中心地
として栄えています。

大歳のごっつお

美濃加茂市では、12月31日を「大歳(おおとし)」と呼び、
大晦日には「大歳のごっつお(大歳のごちそう)」が必ず食
卓にあがりました。大きな鍋に切った野菜やこんにゃく、豆
腐、油揚げを入れて煮た料理で、今も正月の定番料理とし
て食べる家庭も少なくありません。



給食を食べて知ろう！八王子の魅力★



八王子市は都内で1番多くの農産物を作っています。
給食で八王子産の新鮮な食材や、ご当地グルメを提供し、子どもたちに地元八王子の魅力を伝えています。

八王子産根しょうが

独特な香りと辛みを持つしょうがは、肉や魚の臭みを消して、料理をさらにおいしくします。

食べると体が温まるので、風邪予防にもなります。

11日(木)の給食でいただきます。



長く愛され続ける

八王子市のご当地グルメ

八王子ラーメン

しょうゆベースのたれ、刻み玉ねぎのトッピングなどが特徴の八王子ラーメンは60年以上の歴史があります。給食では野菜たっぷりアレンジしています。

4日(木)の給食でいただきます。

「八麺会」公式キャラクター「はちどん」



八王子産ゆず

小津町産のゆずを使用します。ゆずには風邪を予防したり、疲れをとったりするビタミンCが多く含まれています。

今年の冬至は22日です。冬至に合わせて22日(月)の給食でいただきます。



八王子産ブロッコリー

ブロッコリーはキャベツの仲間です。涼しい気候を好み、八王子市では12月にかけて、多く収穫されます。

5日(金)の給食でいただきます。



八王子ナポリタン

八王子のご当地グルメ「八王子ナポリタン」の特徴は、八王子の食材を使うこと、刻み玉ねぎがトッピングされていることなどです。

16日(火)の給食でいただきます。



クリスマスの特別メニュー

桑都カップケーキ

八王子が「桑都」と呼ばれていたことにちなみ、八王子産の桑の葉粉を生地に混ぜて、ほんのり緑色に焼き上げます。24日(水)の給食でいただきます。



有機野菜を食べよう！自然の力でたくましく育った有機かぼちゃ

市内のひよどり山にある学校給食畑で作られた有機冬瓜を10月に使用しました。
今月は有機かぼちゃを使用します。2日(火)の給食でいただきます。

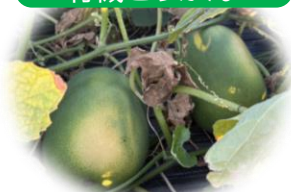


《有機かぼちゃを育ててくださった大神さんからのメッセージ》
雨不足による生長の遅れや、虫・病気などとも向き合って一生懸命育ててきました。皆さんに喜んでもらえるような、甘くておいしいかぼちゃになってくれていたら嬉しいです。

有機かぼちゃ



10月に味わった有機とうがん



豆知識

有機農業とは…？

①化学的に作られた肥料や農薬を使わない。

②遺伝子組み換えをしていない。

③環境への負担をできるだけ少なくする。

