

# 食育だよい

令和8年

2月



けんこうじぶん  
健康は自分でつくる



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

★2月の給食目標は「好き嫌いをせずに食べよう！」です★

給食で好き嫌いが減ってくれたらよいのにというお話を聞きます。給食で友達と一緒に食べることで、苦手意識がなくなり食べることができるようになることもあります。また、給食で初めて食べる食材や調理法で食べるものの幅が広くなることもあります。

今月の目標である「好き嫌いをせずに食べよう」は、栄養のバランスを考えて食べるようにならうという意味があります。予定献立表の見方や給食の時の放送で、赤のなかま(血や肉になるもの)、黄色のなかま(熱や力になるもの)、緑のなかま(体の調子をととのえるもの)などの食べ方や、食べる量について話をしてきました。

1月には「てばかり」で、1回の食事でとるべき量がわかるという話もしています。自分の体を健康に保つことは、自分が食べるものによることを意識して食事ができるようになればよいですね。

## \*---\*しょくけんこう 食と健康コラム

「カルシウム」は成長期の皆さんに欠かすことのできない栄養素です。強い歯や骨をつくるだけでなく、筋肉を動かしたり、気持ちを落つかせたりする役割があります。特に、成長期の皆さんには骨の成長が活発なため、カルシウムを十分にとる必要があります。カルシウムを効率よく吸収するためには、いくつかポイントがあります。

## テーマ：カルシウムを効率的にとろう！

### ▶カルシウムの吸収率をあげるポイント

#### ポイント① 牛乳・乳製品をとる

牛乳・乳製品から、手軽にカルシウムをとることができます。



#### ポイント② 小魚をとる

小魚は骨ごと食べられるので、多くのカルシウムをとることができます。



#### ポイント③ ビタミンDを多く含む食品と一緒にとる

この魚類や魚に多く含まれるビタミンDには、カルシウムの吸収を助けてくれる効果がある。



#### ポイント④ 適度に日光を浴びる

日光に当たると、人間の体の中ではビタミンDがつくられる。



はちおうじ  
第7回 八王子  
こども屋台選手権  
やたいせんしゅけん 2025

こども屋台選手権とは、八王子産の食材を使い、オリジナルメニューを考え、屋台で調理・販売するイベントです。今年参加した23チームの中から、グランプリを受賞した料理、「天狗のハナゲット」を16日(月)の給食で再現します！



## だいめ ゆぎ 3代目自由木ニッシーズの皆さんからメッセージ

豆腐を入れてふわふわに、レンコンを入れてサクッとした食感をプラスしました！鶏肉なので、費用を抑えて一本あたりの量を多くし、ボリューム満点です！ぜひ、味わって食べてください。

## だいめ ゆぎ 3代目自由木ニッシーズ



# ファンキー・モンキー・ペイビース

ファンキーモンキーベイビーズは、八王子市出身の2人組音楽グループ。通称 ファンモン！20日(金)にいただきます！

## ファンモン★エッグカレー

メンバーの大好物はカレーライス。うずらの卵で仲の良い2人をイメージしています。

## ベイビーズ 太陽サラダ

八王子の太陽を、にんじん色のドレッシングで再現。野菜の元気を包み込みます。

## 桑の都 クラフティ

桑の葉のさわやかな緑色と、甘いくだものが合わさったデザートです。

食べることは生きことです。バランスよく食事をして、カッコいいお兄さんお姉さんになってください。  
ファンキー加藤



給食は人生の中でも食べられる期間が短いので、一食一食を大切にしてほしいなと思います。あと、僕らの時代はパンが多かったのですが、最近はご飯が増えたという事も聞いているので、羨ましいなと思います！ モン吉



## 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！

伝統の100年フード部門～江戸時代から続く郷土の料理～ 12日(木)にいただきます。

### 山梨県



山梨県は世界文化遺産の富士山や、八ヶ岳、南アルプスなどがあり、美しい自然に包まれた地域です。またフルーツ王国でもあり、多くの種類の果物が作られます。

### ほうとう



「ほうとう」とは小麦粉を練り、平らに切った「ほうとうめん」を、たっぷりの具材と一緒に味噌仕立ての汁で煮込んだものです。お米作りが難しい山間で米に代わる主食として、古くから親しまれきました。

### 八王子産の米から作られた 米粉と酒粕を使用します！

日本酒「高尾の天狗」は、八王子産のお米100%でつくられたお酒です。この日本酒をつくるときにできた「米粉」と「酒粕」を2月の給食で使います。

#### 米粉とは？

日本酒をつくる時に、お米をけずってみがきます。けずる時に出た粉が米粉です。14日はバレンタインデーです。この米粉を使った「はち米っこコアカップケーキ」を作ります。



#### 酒粕とは？

お米を発酵させてつくった「もろみ」をしぼると、お酒と酒粕ができます。この酒粕を使って25日(水)に「粕汁」を作ります。粕汁とは酒粕と野菜を煮た汁物です。



### 八王子産米粉で 千駄ヶ谷

#### 食べられるスプーン

大学生が開発！市内の中学校で試してみました。SDGsについて考えるきっかけになりました。



### まなぼう！たべよう！つたえよう！

### 八王子の歴史文化 桑都御膳

八王子市は「桑都」とよばれ、古くから養蚕や織物が盛んでした。

#### 『かてめし』



#### 『白身魚の桑都焼き』



#### 『絹のお吸い物』



#### 『ピリリ漬け』



【かて】は「ませる」という意味です。むかし、お米はとても貴重な食べ物だったため、たくさん食べられませんでした。そのため、野菜などをごはんと混ぜて量を増やしたのが始まりです。

八王子の歴史と文化を感じながら、味わいましょう！ 27日(金)にいただきます。