

食育だより

令和8年(2026年)
11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

もったいない大作戦

10月14日～20日はもったいないウィークでした。各クラスで目標を立てて取り組みました。9月の1週間の残りを数値にし、意識をして食べ残しを減らすようにしました。これからも『もったいない』を合言葉に継続して取り組みましょう。

2-2 じゅんがはさきと！
行どくはさきんに！
食へのかんしゃの♡を
わすれずに！！

5-3 自分へ食べ残しを減らす
みんなで作ろう

3-2 苦手なものも
一口は食べる。
自分に勝つ

1-2 にかてな食べものでも
一口は「ぜったい！！」に
たべる！！

1-1 ☆にかてな食べものも
すこずつたべて
すきになろう！！
(苦手なものといふかたべてみよう)

☆いちをくれている食べものや
つくってくれた人へかんしゃを伝えよう

3-1 給食の準備を早くして
食べる時間を長くする。
自分が食べられる量を調節し、
決められた時間は、話さず食べる

5-2 食べられるぶんでもらって、
のこさずきれいに
食べよう。

6-2 感謝を忘れず
苦手な物でも
「三口食べよう」

6-3 大切に食べる
時間を確保しよう。
余らないように
自己コントロールしよう

4-3 必ず食べられる量を減らし、
残さないことを意識する。

3-1 にかてな食べものは
へらおでも一口は、
チャレンジ！

みどり 食べられないものはへらして
食べられるものだけ
完食しよう！

4-1 食べられないものはへらして
食べられるものだけ
完食しよう！

6-1 減らした物のかわりに
おかわりを要する！
食べ前に目標をたてる！
余った物はみんなに分ける！

5-1 減らした物のかわりに
おかわりを要する！
食べ前に目標をたてる！
余った物はみんなに分ける！

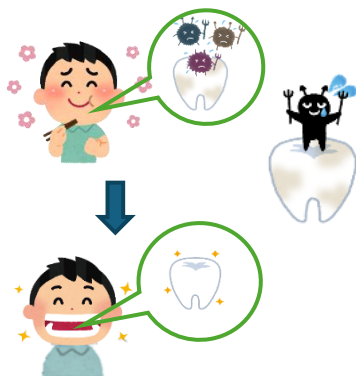
2-1 ー、ちち、レシ
よくかわ
スピードアップ

4-2 食べきれない量に
減らして
完食しよう！

11月8日はいい歯の日

むし歯予防のためのポイント よくかんで食べよう！

よくかんで食べるとだ液がたくさん出て食べ物のカスや細きんを洗い流してくれます。
「歯をみがく」ことはもちろん、よくかむことでもむし歯を予防することができます。
また、よくかむことで消化がよくなり、肥満を予防する、脳を刺激して頭の働きがよくなる、などのよいことがあります。
ご家庭でもよくかんで食べる、小魚やかみ応えのある料理を食べるなど歯の健康について考えてみてはいかがでしょうか。体の健康のためにも、歯・口の健康を保ちましょう！



--- 食と健康コラム *---*

食事のあいさつ「いただきます」や「ごちそうさま」にはどんな意味が込められているのでしょうか？
食材の命をいただくことへの感謝、作ってくれた人や食材を生産してくれた人への感謝の気持ちがこもったあいさつですね。
食事をいただく側の私たちが、感謝の気持ちを伝えるにはどんなことができるか考えてみましょう！

テーマ：感謝の気持ちをもって食事をしよう！！

▶感謝の気持ちはどうやって伝える？

のこ た
なるべく残さず食べる



つく ひと
作ってくれた人に
「ごちそうさま」と伝える



かたづ じゅんび てつだ
片付けや準備を手伝う



しよつき つか
食器をキレイに使う



ほか 他にもどんなことができるか考えてみよう！



11月は地産地消月間です！～自然の恵みに感謝していただきましょう～



八王子市では、地場産物を積極的に給食で使用することで、地域でとれた食材の良さを知り、生産者の方々への感謝の心や郷土愛を育む食育を推進しています。



20日「八王子産の白いごはん」を食べる日



〈米農家「石川 研 さん」からメッセージ〉

私たちが作った地元のお米を食べてもらえることが最高にうれしくて、今年もはりきって作りました！私は田んぼが広がる高月町の風景が大好きで、この自然が100年後も続いて欲しいと願っています。みんなが、お米を食べてくれることが、田んぼを守っていくことにも繋がります。しっかり食べて、元気にすごしてください！！

八王子産
だいこん
大根

葉っぱも含めて丸ごと大根を使い、
9日は「はち大根おろしスパゲティ」を、
24日は「はち大根と豚の角煮丼」を味わいます。



八王子産
ゆず

八王子駅から西へ車で30分、山の中にある小
津町の豊かな自然の中で、すくすくと育った
ゆずを、26日の給食で味わいます。



～ 過去・現在・未来へと紡ぐ ぼく わたしの 日本遺産 献立 ～



高尾山御膳

17日の給食でいただきます。

絹産業で栄えた養蚕農家の人たちは、大切な蚕のお守りを高尾山薬王院に
授かりに行きました。このお守りの噂が広がり、多くの人が参拝し、今では
高尾山は「祈りの山」として大切にされています。

天狗ごはん

高尾山は古くから「天狗
が住む山」と言われていま
す。赤米でご飯を色づけ
し、天狗の帽子を
黒ごまで表しました。



山の幸和え

しらたきで高尾山の蛇滝
や琵琶滝を表現し、山の幸
であるきくらげを入れた
和え物です。



高尾揚げ もみじあんかけ

高尾山に広がる美しい
紅葉をもみじの形をした
かまぼこを使って表しま
した。



翠露汁

高尾の自然をイメージし
ました。汁の中におおさを
入れて山の中に立ちこめる
翠露(みどり色の露)
を表しました。



100年フード を食べて

日本の食文化をまなぼう！



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。

未来の100年フード部門 ～目指せ、100年！～ 25日にいただきます。



いわき市は福島県の東南部
にあります。
「いわき七浜」と呼ばれる七
つの浜があり、周辺には多く
の漁港があります。一年を通
していろいろな魚がとれま
す。



サンマのポーポー焼き



サンマのすり身にみそやネギ、しょうがなどを混ぜてハンバーグのよ
うに丸めて焼いた、いわき市発祥の郷土料理です。

サンマを焼くときに油で火がポーポーと燃え上がることから、この名
前が付いたとも言われています。いわき市では料理教室の開催や、給
食での提供を通じて、代々受け継がれるような取組が行われています。

11月24日は 和食の日



「和食の味」の鍵になるのは『出汁のうま味』です。日本で発見された
『うま味』は今や、『UMAMI』として世界で注目されています。給食の
汁物の出汁は、けずり節や煮干し、昆布からとっています。
日本の食文化である「和食」を大切にして、日々の生活に活かしましょう。

