食育だより

はちっこ通信

令和 8 年 3 月
八王子市学校給食センター
楢原第1調理場

健康　食事バランス3:1:2　～自分のお弁当を作ってみよう！～

八王子市では、中学校を卒業するまでに「自分の弁当を自分で作ることができる子どもの育成」を目指しています。3年生は、4月からお弁当を持参することになる人も多いですね。1、2年生も、春休み中にお弁当が必要な人もいると思います。前の日から準備したり、早起きしたりして「お弁当作り」にチャレンジしてみましょう！

①自分に必要な弁当箱を用意しよう！

★必要なエネルギー＝弁当箱の容量

※容量は弁当箱の裏に記載されているものが多いです

中学生は、1食830kcal必要なため、830mlくらいの弁当箱がピッタリです！

高校生	運動少なめ	運動多め
男子	950kcal	1050kcal
女子	770kcal	850kcal

②主食・主菜・副菜を用意

★味付け、調理方法を工夫しよう！

□甘いもの、しょっぱいものを組み合わせて、塩分の摂りすぎ注意！

□焼き、ゆで、炒め、揚げなど調理の組み合わせで油の量を調整しよう。

③弁当に詰める割合

★主食:主菜:副菜＝3:1:2

この割合だと栄養バランスばっちり！

弁当作りは、衛生面、調理手順、栄養バランスなどに配慮が必要です！

何を作ろうかな♪
・バランス
・彩り
・季節感

買い出し
・材料
・期限表示

調理
・手順
・方法

衛生面のポイント！

□加熱したものはよく冷ます

□気温によって保冷剤を添える

□生野菜、果物はよく洗い、水気をよくとる

和食　日本の伝統食材「乾物」

和食に欠かせない食材の「乾物」は、海産品、野菜、豆など種類が豊富にあります。

乾物の魅力

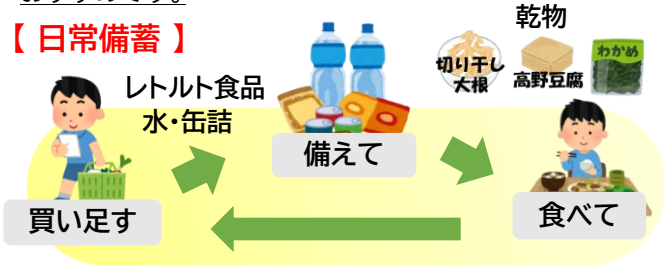
- ✨かつお節やのりなど、乾物は和食文化を支えている
- ✨水分が少ないぶん、栄養価が高い
- ✨価格が安定している
- ✨ゴミが出にくいので、環境に優しい
- ✨災害食としても使える

災害時の備えに乾物も

災害直後は炭水化物中心になります。たんぱく質やビタミン・ミネラルがとれる乾物や缶詰を備蓄しておくと、栄養状態を日常に近づけることができます。

また、日常的に料理に使って、食べた分をその都度買い足し、常に一定量の食品を備えておく「日常備蓄」がおすすめです。

【 日常備蓄 】



3 日　桃の節句

ひな祭りは、女の子の健やかな成長と幸せを願ってお祝いする行事で、桃の節句ともよばれます。給食では、春の訪れを告げる旬の菜の花の和え物とちらし寿司をいただきます。

6 日　滝山城御膳～北条三兄弟絆献立～

桑都・八王子 ふるさと給食

姉妹都市の八王子市と小田原市、寄居町は戦国時代に北条氏が治めていました。戦国時代の武士のごはんをイメージした「氏照ごはん」、桜の名所としても知られる滝山城跡にちなんで、ぶぶあられで華やかに仕上げた「魚の桜風あられ揚げ」など、北条三兄弟にちなんだ給食をいただきます。

11 日　防災まなぶ献立

東北地方の料理を食べて防災を意識しましょう！岩手県と宮城県の海で多く作られているわかめを使用した「三陸わかめごはん」、宮城県の特産品である「笹かまぼこの南部揚げ」、福島県の郷土料理「八杯汁」をいただきます。副菜には、長期保存ができる切干大根とツナ缶を使用しています。

17 日　100年フード　干しいも

干しいもは明治時代に茨城県に伝わりました。火山灰由来の水はけのよい土壌、寒暖差のある気候、ミネラルを含んだ海からの潮風が干しいもを作るのに適しています。干しいもは、さつまいもを蒸して、皮をむき、カットしたものを乾燥させて作ります。給食では、干しいものカップケーキをいただきます。

3月　給食試食会のお知らせ

◆開催日:2・12・16日　◆参加費:400円
◆申込は1週間前までにお電話で
【給食センター楢原】☎634-9460