

食育だより 2025年 11月

10月6日～10日 もったいない大作戦

八王子市立 東浅川 小学校

10月の2週目に「もったいない大作戦」を行いました。
運動会前の慌ただしい時期でしたが、「おかわりしたよ!」
「絶対食品ロスしないようにするぞ!」など、どのクラスの児童も
目標に向かって意欲的に取り組んでいました。
そのおかげでごはんや牛乳の残りを減らすことができました。
日本や世界の食品ロス問題は、まだまだ解決していません。
これからも、「もったいない」という気持ちを忘れず、
一人ひとりができることを続けていってほしいです。



9月の給食 はこれくらい残りました

ごはん	おかず	牛乳
28人分	15人分	24人分

もったいない大作戦期間中

ごはん	おかず	牛乳
20人分	15人分	22人分

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菌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。
ご家庭でもよく噛んで食べる、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

テーマ：感謝の気持ち、どう伝える?

►食事の中でできる「ありがとう」

- なるべく残さず食べる
- 「いただきます」、
「ごちそうさま」を
丁寧に言う
- 食器をきれいに使う
- 食べ終わったら
自分で片付ける
- 作ってくれた人に
「おいしかったよ!」と
伝える

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、地産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。

21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 葉っぱも含めて丸ごと大根を使い、
12日は「はち大根おろし豚の唐揚げ」を、
食べる日 26日は「はち大根おろしスパゲティ」を味わいます。

八王子市 猿がゆずを自当てに山から町へ下りてこな
いように、恩方中学校の2年生がゆずを収穫
してくれました。27日の給食で味わいます。

日本遺産 ~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

19日の給食でいただきます。

天狗ごはん	山の幸和え	高尾揚げ もみじあんかけ	翌露汁
高尾山は古くから「天狗が住む山」と言われています。赤でご飯を色づけし、天狗の帽子を黒ごまで表しました。	しらたきで高尾山の蛇滝や琵琶湖を表現し、山の幸であるさくらげを入れた和え物です。	高尾山に広がる美しい紅葉のイメージをもみじの形をしたかまぼこを使って表しました。	高尾山の自然をイメージしました。汁の中におさを入れて山の中に立ちこめる露(みどり色の露)を表しました。

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、「京都・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~ 17日にいただきます。

富山県

砺波市は富山県の西部にある市で田んぼの中に家が点在する「散居村」の風景が有名です。チューリップの産地としても知られています。

よごし

「よごし」はゆでた野菜を味噌で味つけた料理です。夜に作って翌朝食べることから「夜越し」が名前の由来です。ご飯が少ない時代におなかを満たす工夫として食べられ、現在は野菜不足の解消にも役立つと注目されています。家庭ごとに味が違い、昔は朝に必ずたつぷりの「よごし」とご飯を食べていました。

11月24日は和食の日

「和食の味」の鍵になるのは「だし」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。給食の汁物のだしは、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、日々の生活に活かしましょう。