

食育だより

2026年
1月



あ
明けておめでとうございます
ことし
今年もよろしくおねがいします

はちおうじしりつ
八王子市立

ひがしあさかわ
東浅川

しょうがっこう
小学校

じどう にんき きゅうしよく しやうかい
児童に人気だった給食のメニューを紹介！ぜひお家でも作ってみてください！

スパゲティミートソース

アーモンド黒糖

ざいりようめい 材料名	ひとりあ 1人当たりの量(g)	つく かた 作り方	ざいりようめい 材料名	ひとりあ 1人当たりの量(g)
スパゲティ	70g	【ミートソース】 ①ひき肉に赤ワインをふりかけておく。 ②にんじん、たまねぎ、にんにく、セロリーをみじん切りにしておく。 ③フライパンにサラダ油、にんにくを入れ、香りが立つまで炒める。 ④ ③にたまねぎ、にんじんを加える。たまねぎが透明になるまで中火で、炒めたらひき肉をいれてさらに炒める。 ⑤ホールトマト、セロリー、トマトケチャップ、ウスターソースを加えよわちゅうび、ていどにこ弱～中火で20分程度煮込む。 ⑥仕上げにこしょう、ピザ用チーズを加える。 【スパゲティ】 ①スパゲティはゆで塩を加え、既定の時間通りにゆで、湯を切りオリーブオイルをまんべんなくかける。 ②スパゲティを盛り付け、上にミートソースをかける。	細切りアーモンド	15g
塩	てきりよう		黒砂糖(粉末)	3.5g
オリーブオイル	3g		水	1.5g
豚ひき肉	25g		作り方 ①黒砂糖と水を電子レンジにいれてとくす。 ②フライパンで細切りアーモンドを軽く炒る。 ③ ②に溶けた黒砂糖を加えて軽く水分を飛ばす。 ④水分が飛んだら、ボールに移して黒砂糖が固まるまで混ぜる。 ※細切りアーモンドがなかったら市販のアーモンドでもおいしくできます。くるみやカシューナッツでもおいしくできますのでぜひ試してみてください！	
赤ワイン	1g			
たまねぎ	90g			
にんじん	15g			
セロリー	1g			
にんにく	0.3g			
サラダ油	2g			
ホールトマト	30g			
トマトケチャップ	9g			
トマトピューレ	9g			
ウスターソース	3.5g			
塩	1g			
こしょう	0.03g			
ピザ用チーズ	2g			

*---*食と健康コラム*---*

テーマ：風邪に負けない食事をしよう！



▶規則正しい生活「食事・運動・休養」をしよう！

風邪をひきにくくするためには、丈夫な体を作り免疫力を高めることが大切です。免疫力を高める方法を3つ紹介します。

①バランスのよい食事をとる

◆たんぱく質(肉、魚、卵など)
◆発酵食品(ヨーグルト、納豆)
◆食物繊維、オリゴ糖、ビタミンを含む食品
(野菜、果物、海藻類、きのこ、豆類)



②適度な運動をする

自律神経を整えて免疫力を向上させるといわれています。



③早寝早起きをする

人は朝の光を浴びて体内時計をリセットすることができます。生活リズムが整い、心と体の健康を維持できます。



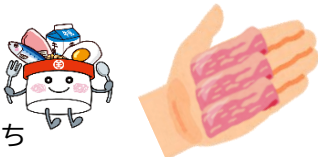
あたら とし むか さんがつき はじ
新しい年を迎え、三学期が始まりました。一段と寒さが厳しくなり、風邪をひきやすい季節が続いています。寒さや風邪に負けない体を作るためには、規則正しい生活を送ることが大切です。毎日、朝ごはんを食べて元気に登校しましょう。



食べてほしい量が量れるよ！簡単！！「手ばかり」やってみよう！

みぎて ゆび
右手の指をピタリとつけてちょっと曲げるぞ。この上に乗る量が一回に食べてほしい赤の食べ物の量だぞ！

あか
赤はっち



りょうて だ ゆび みず
両手を出して指をつけて、水をすくって顔を洗う形にするよ。これが一回の食事で食べてほしい黄色の食べ物の量だよ。

き
黄はっち



りょうて ゆび ひろ
両手の指を広げるのだ。この上に乗る量が、一回の食事で食べてほしい緑の食べ物の量なのだ！

みどり
緑はっち





鏡開き

正月明けの行事食

小正月



しょうがつ あいだ そな かがみもち た ぎょうじ
正月の間お供えしていた「鏡餅」を食べる行事のこと
で、1月11日に行う地方が多いです。

かみさま そな かがみもち た いねんかん むびょうそくさい
神様にお供えした鏡餅を食べて、一年間の無病息災
(病気にならず健康で過ごせること)を祈ります。

き わ そうに い
木づちで割って、おしるこや、ぜんざい、
お雑煮に入れていただきます。



がつ にち にちぜんご すうじつかん
1月15日、または15日前後の数日間のことです。
がんじつ おおしょうがつ たい しょうがつ お
元日をふくむ「大正月」に対して、正月の終わりの
この時を「小正月」と呼びます。

としがみさま むか ぎょうじ おおしょうがつ くら かていてき
年神様を迎える行事の「大正月」と比べて家庭的な
行事です。小正月の朝には「小豆がゆ」
を食べる風習があります。



100年フード を食べて知ろう！



ねん ちいき しょくぶんか みらい む ねんつづ め ざ ぶんかちょう とりくみ
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。
げんざい ぜんこく けん しょくぶんか みと そうと はちおうじ りょうり れいわ ねん がつ にんてい
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！

でんとう ねん ばもん えどじだい つづ きょうど りょうり はつか
伝統の100年フード部門 ～江戸時代から続く郷土の料理～ 20日にいただきます。

あき た けん 秋田県



しぜん ゆた あきたけん
自然が豊かな秋田県は、
おんせん まつ かんこう
温泉・祭りなどの観光が
にんき
人気で、なまはげなど
でも知られています。
おだてし けんほくが いち
大館市は、県北部に位置
し、きりたんぼや、秋田犬
の里としても有名です。



きりたんぼ

あきたけん おだてし えど じだい した かていりょうり
秋田県大館市で江戸時代から親しまれている家庭料理です。
ひない じどり じもと ぐざい かわ つく なべりょうり
比内地鶏のだしに地元の具材を加えて作る鍋料理で、ごはんを
つぶして串にさして焼いた「きりたんぼ」を入れます。
しんまい じき かい ひら まち
新米の時期になると、「たんぼ会」が開かれ、街はきりたんぼ
いっしょく かてい あじ う っ
一色になります。家庭の味として受け継がれてきた
きやく か
客をもてなすためにも欠かせない、ごちそうです。



24日～30日は『全国学校給食週間』です！

がっこうきゅうしょくしゅうかん いつかかん はちおうじ きゅうしょく
学校給食週間の5日間では、八王子の給食の「おいしいひみつ」や「こだわりポイント」を
「は」「ち」「お」「う」「じ」の5つのキーワードで紹介します。



キーワードを
おしえるよ！



♡ はぐくむ ♡

「はぐくむ」とは「育てる」ことです。
きゅうしょく えいよう
給食は、栄養のバランスが良いので
みんなの「からだ」をはぐくみます。
ぎょうじしよく しょくじ
行事食や食事のマナーも知ること
ができるので、みんなの「こころ」も
はぐくみます。

栄養バランスのよい食事の合言葉「まごわやさしい」



23日の給食に全部入っています。探してみよう！

カレーのルーの材料は... たったの4つ！



♡ おいしく手作り♡

あんぜん たし しょうざい つか まいにちちょうり
安全を確かめた食材を使って、毎日調理
しています。

カレー・シチューのルーやハンバーグなども
かこうひん つか ちょうりいん てづく
加工品を使わずに、調理員さんの手作りです。

