

食育だよい

2026年

1月

あ
明けましておめでとうございます
ことし
今年もよろしくお願ひします

はちおうじしりつ

ひがしさかわ
東浅川

しょうがっこく
小学校



児童に人気だった給食のメニューを紹介します！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

材料名	ひとりあ 1人当たりの量(g)
スパゲティ	70g
塩	てきりょう
オリーブオイル	3g
豚ひき肉	25g
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
ウスターーソース	3.5g
塩	1g
こしょう	0.03g
ピザ用チーズ	2g

作り方

- 【ミートソース】
 - ひき肉に赤ワインをふりかけておく。
 - 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。
 - 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。
 - 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、炒めたひき肉をいれてさらに炒める。
 - ホールトマト、セロリー、トマトケチャップ、ウスターーソースを加えよわよわで20分程度煮込む。
 - 仕上げにこしょう、ピザ用チーズを加える。
- 【スパゲティ】
 - 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。
 - スパゲティを盛り付け、上にミートソースをかける。

アーモンド黒糖

材料名	ひとりあ 1人当たりの量(g)
細切りアーモンド	15g
黒砂糖(粉末)	3.5g
水	1.5g

作り方

- ①黒砂糖と水を電子レンジにいれてとかす。
 - 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。くるみやカシユ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！

食と健康コラム

あたら
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。



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。



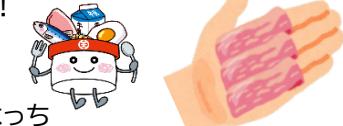
③星寝早起きをする

- 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。



食べてほしい量が量れるよ！簡単！！「手ばかり」やってみよう！

右手の指をピタリとつけてちょつと曲げるぞ。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！



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。



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！





かがみびら
鏡開き

正月明けの行事食

こしょうがつ
小正月



正月の間お供えしていた「鏡餅」を食べる行事のことです、1月11日に行う地方が多いです。神様にお供えした鏡餅を食べて、一年間の無病息災(病気にならずに健康で過ごせること)を祈ります。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。



1月15日、または15日前後の数日間のことです。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。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年ねん フード

たし
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 ねん ぶもん えどじだい つづ きょうど りょうり はつか
～江戸時代から続く郷土の料理～ 20日にいたします。

あき た けん
秋田県



自然が豊かな秋田県は、温泉・祭りなどの観光が人気で、なまはげなどでも知られています。大館市は、県北部に位置し、きりたんぽや、秋田犬の里としても有名です。

きりたんぽ

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。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「きりたんぽ」を入れます。新米の時期になると、「たんぽ会」が開かれ、街はきりたんぽ一色になります。家庭の味として受け継がれてきた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！

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。



キーワードをおしゃるよ！

♡ はぐくむ ♡

「はぐくむ」とは「育てる」ことです。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。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。



カレーのルーの材料は... たったの4つ！



えいよう しょくじ あいことば 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！

てづくり おいしく手作り♡

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加工品を使わずに、調理員さんの手作りです。



キーワードをおしゃるよ！