

食育だより

令和8年(2026年)

10月



はちおうじっ子 げんき おうえん



元気応援

メニュー

八王子市では子どもたちの健やかな成長のために、「元気応援メニュー」に取り組んでいます。先生方や、八王子市にゆかりのある有名人のおすすめメニューを給食で提供し、おすすめしたい理由を「元気応援メッセージ」として子どもたちに伝えていきます。

9日の給食でいただきます。

保健室柏葉先生の
おすすめメニュー

にんじんごはん

外で過ごすときと近視(遠くがぼやけて見えにくくなること)になりにくいと言われています。ついついゲームやテレビに夢中になってしまうと、外で遊ぶことが少なくなってしまいます。目のためにも、学校では給食をしっかり食べて目に良い栄養をとり、休み時間には外で過ごせるといいですね。



給食×図書コラボ

10月27日は「はちおうじ読書の日」



絵本を手にとってめくってみたくなるような給食が22日に登場です！



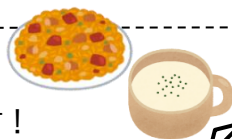
『ぼくのじゃがいも』



作:ジョシュ・レイシー 絵:モモコ・アベ 訳:みやさか ひろみ

アルバートはペットが欲しくてたまりません。けれども、ママもパパもだめだというばかり。でもアルバートはあきらめません。あさからばんまでペットがほしいといいつづけました。

あるひ、パパがちいさなつつみをくれました。つつみをあけるとでてきたのは、なんとじゃがいも…。



給食では、絵本に登場するじゃがいもをつかった、いろいろなメニューをいただきます！

学校司書の松村先生からメッセージ

つつみから、じゃがいもがでてきたアルバートは、その後どうすると思いますか？

思いがけない出来事が、つぎつぎに起こります。アルバートはすごい！

ロンドンで活躍中のモモコ・アベさんの絵も、すみずみまで見てほしいです。



絵本に出てきた食材が、給食でどんな料理に入っているのか探してみようね♪

--- 食と健康コラム *---*

1人分の量を知るには、盛り付けを大皿ではなく個別にすると、何をどれだけ食べたかがわかりやすいです。

食べきれないと感じたら、ごはんやパン、麺などの主食で調節し、おかずは減らさないようにします。

こうすることで、栄養バランスを崩さずに、自分に合ったひとりに調節ができます。

テーマ：ひとり分をしっかりと食べよう



▶盛り付けを工夫することで、バランス良く量の調節ができます

1人分ずつ盛り付けると自分の食べた量が確認しやすい！



量の調節は、「主食」で！



桑都の杜

はちおうじ しぜん れきし ぶんか たの
八王子の自然や歴史・文化を楽しみながら、遊んで
まな ころりゅう しせつ がつみっか
学んで交流できる施設が、10月3日にオープン！

オープンを記念して、2日の給食では、
「桑都の杜ピクニックランチ」をいただきます！

大屋根おむすび

桑都の杜のシンボル、
杜の大屋根をイメージ
したおむすびです。大き
なのりに、わかめごはん
をのせます。

テリチキ& チリウイナー

テリチキは照り焼き風
味のチキンです。
チリウイナーはケチャッ
プベースのほんのリスパ
イシーな味付けです。

桑の葉ホップビーンズ

人気メニューのポップ
ビーンズに、八王子産
の桑の葉粉と塩をまぶ
します。

はっちくんスープ

星型マカロニとはっち
くんの鉢植えにある
野菜を使ったカレー味
のスープです。



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。

伝統の100フード部門 ～江戸時代から続く郷土の料理～ 15日にいただきます。



福岡県

あごだしのふきよせ汁



福岡県などの九州の北の地方では、トビウオを「あご」とよび、地域ごとにいろいろな食べ方で親しまれています。その中でも、トビウオからとる「あごだし」は、深いうま味とすっきりした口当たりが特徴です。給食では、具だくさんのすまし汁、「あごだしのふきよせ汁」をいただきます。

八王子産パッションフルーツ

八王子市の調理員さんが力を合わせて、パッションフルー
ツ約5800個(重さ340kg)の果汁を絞りました！農家の
皆さんが大切に育てた八王子
産のパッションフルーツを
甘酸っぱいソースにしてい
た
だ
き
ま
す
！
26日の給食でいただきます！



～10月は「食品ロス削減月間」～
10月6日～9日



もったいない大作戦ウィーク

「もったいない」を合言葉に、「食べる」ことについて
考えます。各クラスで目標を考え、それを達成するため
自分たちができることから取り組みます！

八王子城御膳

～過去・現在・未来へと紡ぐ ぼく わたしの 日本遺産献立～

今から約450年前に北条氏が作ったお城の、「八王子城」にちなんだ
献立を21日にいただきます！



秋月ごはん

黒米で色づけしたごはん、
甘く煮た栗を入れて、秋の
美しい月を表現します。



石垣揚げ

八王子城の石垣をイメージした
料理です。白ごまと黒ごまを入れ
た衣で天ぷらにします。



八王汁

八王子の名前の由来である
八人の王子にちなみ、八種類の
八王子産の食材が入ります。

