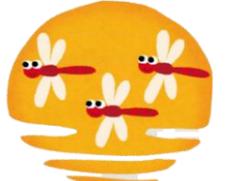




いただきます

2025年 8・9月



しよくいく 食育だより 令和7年度 8・9月号

はちおうじりつ 八王子市立いずみの森義務教育学校

3年生食育「とうもろこしの皮むき」

7月15日(火)に3年生が翌日に使うとうもろこしの皮むきをしてくださいました。農家さんからのビデオメッセージを観たり、とうもろこしの栄養や働きについての勉強をした後、ひげと実がつながっていることを確認するために、1枚1枚丁寧にむいていきました。



1年生食育「給食室探検」



7月22日(火) 終業式の後、1年生と前期7組さんが給食室の中を探検しました。探検には班ごとに調理員さんがついて、器具や機械の説明を聞き、持ち上げたり、動かしたりしながら一周しました。給食づくりの苦労も知ることができました。

学童昼食

7月29日(火)から8月1日(金)まで、学童昼食がありました。調理員さんも普段より少ない量に少し戸惑いながらも頑張っておいしくなるように作りました。また、先生方もお手伝いをしたり、一緒に食べたりしてくださいました！



災害時に役立つ！いずみの森夏休みクッキング



いずみの森の校舎が建ってから初の料理教室の開催でした。1～4年生には保護者のみなさんにも一緒に参加していただきました。災害食について学び、パッククッキングと給食のカレーライスづくりをしました。参加者のみなさん、暑い中ありがとうございました。

家庭の防災対策を見直してみよう！

9月1日は防災の日です。避難場所の確認や備蓄の準備等、この機会に防災対策について考えてみましょう。ご家庭においても、日常備蓄として最低3日分から1週間分の食料や飲み水を用意しておきましょう。八王子市では、備蓄食料として、アルファ化米、乾パン、飲用水などを備えています。



八王子の名産 桑の葉を使った桑都あげパン！

ここから 9日に食べます！



9月8日は「桑の日」

「く(9)わ(8)」「桑」と読むごろあわせから、9月8日は『桑の日』です。八王子市は、蚕のえさとなる、桑畑が広がる様子から「桑の都(桑都)」とよばれ、古くから養蚕や織物が盛んでした。

八王子産桑の葉粉を練りこんだ「桑の葉パン」を使用し、周りにも桑の葉粉をまぶした「桑都あげパン」をいただきます！「桑の葉パン」は、はちおうじっ子のために給食のパン屋さんが特別につくっていただきました。



--- 食と健康コラム *---*

朝起きたときに頭がぼーっとしてしまうのは、寝ている間に脳のエネルギー源であるブドウ糖が使われて足りなくなっているからです。ブドウ糖はごはんやパンなどの主食に多く含まれているので、朝食でしっかり補給しましょう。忙しい朝でも、朝食をしっかりと食べることで、1日を元気にスタートできますよ！



テーマ：時間のない朝でも、朝食をしっかりと食べよう！

▶スピードアップの朝食3つのコツ



ポイント① 事前準備で簡単に

夕食の支度をすると同時に、次の日の朝食の準備(あらかじめ切ったり、ゆでたり)をしておく、翌朝の手間を省けます。夕食の残りを食べるのも◎。

ポイント② 調理しなくてもいいものを

そのまま食べられるチーズや果物は時間も手間もかからないのでおすすめです。



ポイント③ パターンを決める

毎朝お決まりのパターンを決めておけば、用意も楽になります。



一品ずつ新しいメニューに変えていけば、それだけでレパートリーが広がります。



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、「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！

未来の100年フード部門 ~目指せ100年~ 16日にいただきます。



兵庫県は、日本のほぼ中央にあり、北は日本海、南は瀬戸内海から太平洋に面しています。同じ県内でも場所によって、気候や文化に違いが見られます。

かつめし



かつめしは、洋皿に盛ったごはんの上にビーフカツをのせ、デミグラスソース系のソースをかけて、ゆでキャベツを添えた、加古川市のご当地グルメです。「おはしできがる、気軽に食べることができる洋食」として、親しまれています。給食では、トンカツにさせていただきます。



八王子産の食材を給食でいただきます！

恩方のブルーベリー

12日に食べます！



無農薬で育てているので安心・安全です。地域の方と協力して、八王子の子どもたちのことを思いながら収穫しました。

八王子ショウガ

八王子の伝統野菜を知ってもらえてうれしいです。病気にならないように願う「しょうが祭り」もあります。

29日に食べます！



八王子産冬瓜

八王子産の「冬瓜」は、5月頃畑に植えます。広い所で上手に育てると、つるが長く伸びて、1本の木から100個くらい収穫できることもあります。



4日に食べます！