



いただきます

しょくいく 食育だより れいわ ねんど がつごう
令和7年度 2月号

はちおうじしりつ 八王子市立いずみの森義務教育学校

令和8年
2月



1年生 家庭科授業「パフォーマンスアップ献立」

2学期に、7年生の家庭科授業「パフォーマンスアップ献立」の中で考えてくれた献立が、2月と3月に登場します。

班ごとに決めたテーマに沿って、力を發揮するために必要な栄養を考え、給食の献立を考えてくれました。

給食用に少しアレンジしているものもありますが、楽しみにしていてください。



実施日	班	テーマ	ここがポイント！
2月 20日	7年 2組 6班	栄養満点なスタミナ給食	スタミナをつけるために たんぱく質、糖質、ビタミンを入れました！
2月 26日	7年 3組 1班	まだ寒さが残るけれど、 しょうがで温まろう！	やさい 野菜たっぷりでバランスがいい！ 冬に旬の食材が盛りだくさん！おいしく食べて免疫力UP！
3月 5日	7年 1組 1班	免疫力向上 ～風邪を予防しよう～	えいようそ 栄養素をたくさん使いました。免疫力を向上させる食材がたくさん入っているので、たくさん食べて元気に冬を乗り越えよう。
3月 9日	7年 4組 5班	八王子 ～地産地消を学ぼう！～	じゅうちゅうりょく 集中力をアップして、字ぼう！ ビタミン、タンパク質、鉄、カルシウムが入っている。

--- 食と健康コラム *---*

「カルシウム」は成長期の皆さんに
欠かすことのできない栄養素です。
強い歯や骨をつくるだけでなく、
筋肉をうごかしたり、気持ちを落ち
着させたりする役割があります。
特に、成長期の皆さんには骨の成長
が活発なため、カルシウムを十分に
必要があります。カルシウムを
効率よく吸収するためには、いくつ
かポイントがあります。

テーマ：カルシウムを効率的にとろう！

▶カルシウムの吸収率をあげるポイント

ポイント① 牛乳・乳製品をとる

牛乳・乳製品から、手軽にカルシウムをとることができます。



ポイント② 小魚をとる

小魚は骨ごと食べられるので、多くのカルシウムをとることができます。



ポイント③ ビタミンDを多く含む食品と一緒にとる

きのこ類や魚に多く含まれるビタミンDには、カルシウムの吸収を助けてくれる効果がある。



ポイント④ 適度に日光を浴びる

日光に当たると、人間の体の中ではビタミンDがつくられる。



第7回 八王子 こども屋台選手権 2025

こども屋台選手権とは、八王子産の食材を使い、オリジナルメニューを考え、屋台で調理・販売するイベントです。今年参加した23チームの中から、グランプリを受賞した料理、「天狗のハナゲット」を24日の給食で再現します！



3代目自由木ニッシーズの皆さんからメッセージ

お豆腐を入れてふわふわに、レンコンを入れて
サクッとした食感をプラスしました！
鶏肉なので、費用を抑えて一本あたりの量を
多くし、ボリューム満点です！
ぜひ、味わって食べてください。



ファンキーモンキーベイビーズ 元気応援メニュー

ファンキーモンキーベイビーズは、八王子市出身の2人組音楽グループ。通称 ファンモン！17日にいただきます！

ファンモン★エッグカレー	メンバーの大好物はカレーライス。うずらの卵で仲の良い2人をイメージしています。	
ベイビーズ 太陽サラダ	八王子の太陽を、にんじん色のドレッシングで再現。野菜の元気を包み込みます。	
桑の都 クラ夫ティ	桑の葉のさわやかな緑色と、甘いくだものが合わさったデザートです。	

食べる事は生きることです。
バランスよく食事をして、
カッコいいお兄さんお姉さん
になってください。
ファンキー加藤



給食は人生の中でも食べられる期間が短い
ので、一食一食を大切にしてほしいなと思います。あと、僕らの時代はパンが多かったのですが、最近はご飯が増えたという事も聞いてるので、羨ましいなと思います！ モン吉



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！



伝統の100年フード部門～江戸時代から続く郷土の料理～ 18日にいただきます。

山梨県



山梨県は世界文化遺産の富士山や、八ヶ岳、南アルプスなどが有名で、美しい自然に包まれた地域です。またフルーツ王国でもあり、多くの種類の果物が作られます。

八王子産の米から作られた 米粉と酒粕を使用します！

米粉とは？

日本酒をつくる時に、お米をけずってみがきます。けずる時に出た粉が米粉です。14日はバレンタインデーなので、13日にこの米粉を使った「はち米っこコアカップケーキ」を作ります。

八王子産米粉でチャレンジ



ほうとう

「ほうとう」とは小麦粉を練り、平らに切った「ほうとうめん」を、たっぷりの具材と一緒に味噌仕立ての汁で煮込んだものです。お米作りが難しい山間で米に代わる主食として、古くから親しまれてきました。



日本酒「高尾の天狗」は、八王子産のお米100%でつくられたお酒です。この日本酒をつくるときにできた「米粉」と「酒粕」を2月の給食で使います。

酒粕とは？

お米を発酵させてつくった「もろみ」をしぼると、お酒と酒粕ができます。この酒粕を使って26日に「粕汁」を作ります。粕汁とは酒粕と野菜を煮た汁物です。



まなぼう！たべよう！つたえよう！八王子の歴史文化 桑都御膳

『かてめし』



【かて】は「まぜる」という意味です。むかし、お米はとても貴重な食べ物だったため、たくさん食べられませんでした。そのため、野菜などをごはんと混ぜて量を増やしたのが始まりです。

『白身魚の桑都焼き』



八王子が「桑都」とよばれていたことにちなみ、八王子産桑の葉粉を混ぜたソースを魚にかけて焼きます。

『絹のお吸い物』



シルク(絹)パウダーを入れた団子をかいこの「繭」に、そうめんを「絹糸」にみたてたすまし汁です。

『ピリリ漬け』



八王子市は東京都の中で一番多く、農作物を作っています。ピリリ漬けには八王子産の野菜を使っています。

八王子の歴史と文化を感じながら、味わいましょう！ 19日にいただきます。