



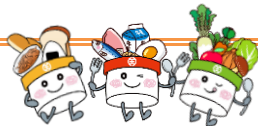
いただきます

令和8年
2月



食育だより 令和7年度 2月号

八王子市立いずみの森義務教育学校



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、力を発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！	野菜たっぷりですバランスがいい！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～	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！～	集中力をアップして、学ぼう！ 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

テーマ：カルシウムを効率的にとろう！

「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、気持ちを落ち着かせたりする役割があります。特に、成長期の皆さんは骨の成長が活発なため、カルシウムを十分にとる必要があります。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。

▶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る。

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る。

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が作られる。



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、「天狗のハナゲツ」を24日の給食で再現します！



3代目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が多くし、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 クラフティ

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。

食べることは生きることです。
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っ
ます。あと、僕らの時代はパンが多かったの
ですが、最近のご飯が増えたという事も聞いて
いるので、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。

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。

八王子産の米から作られた 米粉と酒粕を使用します！

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。

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「はちまっこココアカップケーキ」を作ります。

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。



八王子産米粉で
チャレンジ

食べられるスプーン ▶大学生が開発！市内の中学校で試してみました。SDGsについて考えるきっかけになりました。

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

八王子市は「桑都」とよばれ、古くから養蚕や織物が盛んでした。

『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
た。そのため、野菜などをごはん混ぜ
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。