



# いただきます

## 令和8年3月



食育だより 令和7年度 3月号

八王子市立いずみの森義務教育学校

### 9年生のみなさん ご卒業おめでとうございます

好きな給食はどんな料理でしたか？八王子市の給食では、一食のお手本になるように献立を考えています。これからは給食ではなく、お弁当や学食、お店で購入するときもあると思います。給食だったらこんな組み合わせだったなと思いだしてもらえると嬉しいです。



#### ◎前期給食委員会「給食すごろく(2/9~3/9)」◎

「給食を美味しく楽しく残さず食べることを目標に、完食した人数のポイント分のマスを塗り、ゴールを目指します。完食を無理に進めるのではなく、苦手なものにトライするための背中を押せるような取組にしたい、「もったいない大作戦」から、食べ残しが多いことに驚き、食べ残しを減らす取組があるだろうか、とたくさん考えてくれました。



#### ◎後期給食委員会「感謝の手紙・好きな給食」◎

好きな給食アンケート  
第1位 きなこ揚げパン  
第2位 カレーライス  
第3位 スパゲティミートソース ラーメン(八王子・みそ)  
さらに給食室に「感謝の手紙」を後期の生徒たちが書いてくれたものを委員長さんから渡していただきました。心のこもったお手紙をありがとうございました。



### 作ってみよう！ お弁当 ~ 「は」「ち」「お」「う」「じ」 ~

- 当日加熱よく冷ます
- 水気を取る
- 保冷剤を添える

「は」華やかな彩  
いろとりどりで  
バランスOK!

「ち」調理法  
煮るやあ  
揚げる  
ちようりほうか  
調理法を変える

「お」大きさ  
ようりょう  
容量=Kcal  
じぶん あ  
自分に合うを選ぶ

「う」動かない  
べんとう  
お弁当のすきまは  
ひとしな  
もう一品のサイン

「じ」上手な組合せ  
じょうず くみあわ  
しゅよくしゅさいふくさい  
主食:主菜:副菜  
3 : 1 : 2

### 食と健康コラム

テーマ：減塩の工夫で家族の健康を守ろう

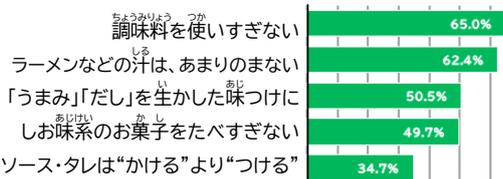


市内小学校に通う児童の保護者を対象に、ご家庭での減塩についてアンケートを実施しました。

Q1.減塩を意識することはありますか？



Q2.どのような減塩の工夫をしていますか？



### ▶もう一歩先へ!プラスワンの工夫で、かんたん健康アップ!

その1 塩分を多く含む汁物は、具だくさんに。

メリット 具材を増やすことで、食材のうまみで満足感がアップし、自然に塩分摂取量が減ります。



その2 食品表示をみよう。

メリット 食品加工品や漬物、お菓子の塩分量をチェックして、塩分オフ。



その3 調味料はかけずに、ちよんちよん つける。

メリット 使用量が見えて、使い過ぎを防げます。プッシュ式の容器などを使うと更に効果大。



## 滝山城御膳

## ～北条三兄弟 絆 献立～



**氏照ごはん**

当時の武士たちのごはんをイメージして、もち米や麦が入ったごはんを食べます。

**小田原かまぼこのごま和え**

しなやかで弾力のある小田原かまぼこを使用します。

**魚の桜風あられ揚げ**

滝山城跡が都内有数の桜の名所であることから、満開の桜を5色のあられで表現しました。※桜の花びらは使用しません

**寄居町のトントロリンスープ**

寄居町の給食で親しまれているスープを、八王子産の野菜で作りました。

日本遺産 JAPAN HERITAGE

桑都物語

北条氏照が八王子市に、兄の氏政が小田原市(神奈川県)、弟の氏邦が寄居町(埼玉県)に城を構えていたことから、この3都市は姉妹都市になりました。16日の給食でいただきます。

# 防災まなぶ給食

～防災について考えよう～



15年前の3月11日に起きた東日本大震災では、大きな揺れと津波が岩手県・宮城県・福島県をおそい、大きな被害が生じました。いつ起こるか分からない災害に備えて、できることを考えてみましょう。

## 東北地方の料理を食べて防災を意識しよう

### 三陸わかめごはん

わかめは三陸(岩手県・宮城県)の海で多く作られています。食物繊維・ビタミン・ミネラルがバランスよく含まれている食品です。わかめごはんをいただきます。



### 笹かまぼこの南部揚げ

笹かまぼこは宮城県の特産品です。給食では、女川町産の笹かまぼこに、ごま入りの衣をつけて揚げます。



### 八杯汁

八杯汁は福島県の郷土料理です。「一丁の豆腐で八杯分できるから」、「おいしくて八杯(たくさん)おかわりをしてしまう」ことが名前の由来といわれています。



## 備えて 食べて 買い足そう!

災害に備えて、「少し多めに買い」「期限が近づいたら食べて」「食べた分を買い足す」ことを「日常備蓄」と言います。

11日の給食では、長く保存ができる乾物の切り干し大根と缶詰のツナを使った料理をいただきます。日頃から防災意識を持ち、もしもの時に備えて、できることから始めましょう。



## もしものために話し合おう!



食料は?  
避難先は?

連絡先は?

災害はいつ起こるかわかりません。日ごろから防災意識をもち、友だちや家族と災害対策について話し合ってみましょう。



# 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!

### 今回の地域は…?

茨城県



茨城県は、火山灰由来の水はけのよい土壌、寒暖差のある気候、ミネラルを含む海からの潮風、冬季の長い晴天などの特徴があります。このような環境は、ほしいもを作るのに適しています。

### 近代の100年フード部門～明治・大正に生み出された食文化～ 13日の給食でいただきます。

## ほしいも



明治時代に茨城県に伝わりました。

さつまいもを蒸して、皮をむき、カットしたものを乾燥させて作ります。今でも家庭で作られており、素朴な甘さとほっくりとした食感が好まれています。給食では「ほしいものカップケーキ」をいただきます。

