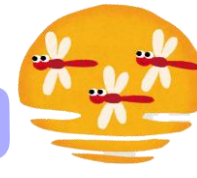




いただきます

令和8年(2026年) 9月



しょういっく ねん ど がつごう
食育だより 令和8年度 7月号

はちおうじりつ もりぎむきょういっくがっこう
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7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れました。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25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27日(月)から7月31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れました！



災害時に役立つ！いずみの森夏休みクッキング



8月4日(火)に、料理教室をしました。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！

8日に食べます！



9月8日は「桑の日」

「<(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(蚕を育ててまゆを取る)や織物が盛んでした。

桑の葉をパウダーにして、きなこと一緒にパンにまがしています。

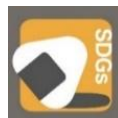


八王子産の桑の葉をきじ生地にねりこんだ、さわやかなみどりの緑色のパン

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くださいました。



牛乳パックを開き始めて6年が経ちました！



牛乳パックはリサイクル
されています！

ひろく

かわかす

あらう

6年間で一人が開く牛乳パックは
約1,140枚



リサイクルされた牛乳パックは、
トイレトペーパーに生まれ
変わります。

リサイクルは
地球にやさしい！

地球にやさしいところ

その①『ごみが減る』

ごみを燃やすときに
出るCO2を削減！

その②『紙パックの原料となる
木を切ることが減る』

小さな行動が地球を守る大きなパワーに！

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。
現在、全国で329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～ 14日にいただきます。



四日市市は三重県の北部にあり
ます。昔この地域で、四のつく日
に市場が開かれていたことから
「四日市」という名前がつけまし
た。現在でも11の定期市が開か
れています。

よっかいち
四日市とんてき



分厚い豚肉をにんにくと一緒に濃いめのたれでソ
テーし、たっぷりの千切りキャベツをそえた料理です。
昔から、働く人が元気になるスタミナ料理として、街の
いろいろな店で食べられています。

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きに、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。



2学期は

はちっこワクワク給食からスタート！

「はちっこ給食」とは？

夏休み明けにみんなが元気にスタートできるように、
ワクワクする給食を用意した、今年からの新しい取り組みです♪
2学期最初の3日間、人気メニューが登場します！

