



いただきます

令和8年(2026年)10月



食育だより 令和8度 10月号

八王子市立いずみの森義務教育学校

4年生食育授業「朝ごはんでスイッチオン！」

9月4日、8日、10日に4年生に食育授業をしました。朝ごはんをしっかりとバランスよく食べることで、「あたま」「からだ」「おなか」のスイッチが入り、授業も運動も、遊びにも力が発揮できますよ。というお話です。

お話の後、「はちおう(八王)くんの理想の朝ごはん」を考えてくれました。はちおうくんのために、しっかりと全部のスイッチが入るように考えたり、品数を考えたり、とバランスの良い朝ごはんを考えてくれました。

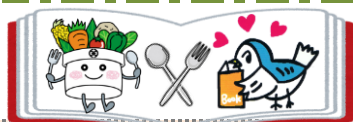
「お家の人からのコメント」にご協力をいただきました。ありがとうございました。

6年生食育授業「まかせてね！今日の給食」

9月17日、10月6日、13日で給食の献立づくりの食育授業を行います。実際に冬の献立を考えてもらい、給食に採用するというものです。テーマや工夫したところ、いずみの森のみなさんへのメッセージなども考えます。

1年生・7年生 保護者 給食試食会

9月28日・29日に1年生と7年生の保護者を対象に、給食試食会を行います。お忙しい中、申し込みいただき、ありがとうございます。



給食×図書コラボ

10月27日は「はちおうじ読書の日」

『ぼくのじゃがいも』 27日にいただきます。

作:ジョシュ・レイシー 絵:モモコ・アベ 訳:みやさか ひろみ

アルバートはペットが欲しくてたまりません。けれども、ママもパパもだめだというばかり。でもあきらめません。あるひ、パパがくれた小さなつつみをあけるとでてきたのは、なんとじゃがいも…。

『精霊の守り人』 28日にいただきます。

著者:上橋 菜穂子

異界と人の世界が交錯する世界。バルサという用心棒が、ひょんなことから、新ヨゴ皇国の第二皇子チャグムをたすけ、彼を守るために奮闘します。百戦錬磨の用心棒と、勝気で真直ぐな皇子の物語です。

学校司書の藤井先生からメッセージ

アルバートの表情がくるくるかわって楽しい絵本です。10月から給食コラボコーナーに置いてあるのでぜひ読んでください。

守り人シリーズは3部作8冊で、外伝をあわせると13冊あります。

いずみの森ではすべてそろっているので手にとってみてください。



絵本に出てきた食材が、給食でどんな料理に入っているのか探してみよう

*---*食と健康コラム*---*

1人分の量を知るには、盛り付けを大皿ではなく個別にすると、何をどれだけ食べたかがわかりやすいです。

食べきれないと感じたら、ごはんやパン、麺などの主食で調節し、おかずは減らさないようにします。

こうすることで、栄養バランスを崩さずに、自分に合ったひとり分に調節ができます。

テーマ：ひとり分をしっかりと食べよう



3 バランスよく食べよう

▶盛り付けを工夫することで、バランス良く量の調節ができます

1人分ずつ盛り付けると自分の食べた量が確認しやすい！



量の調節は、「主食」で！



桑都の杜

はちおうじ しぜん れきし ぶんか たの あそ
八王子の自然や歴史・文化を楽しみながら、遊んで
まな こうりゅう しせつ がつまっか
学んで交流できる施設が、10月3日にオープン！

きねん ふつか きゅうしよく
オープンを記念して、2日の給食では、
そうと もりこんだて
「桑都の杜献立」をいただきます！



はちおうじちゅうおうえん 八王子中央公園

ぼうけん あそ やま ゆうぐ あそ ば げんき あそ
「冒険・遊びの山の遊具やみずの遊び場」で元気いっぱい遊
ぶことができます。広い芝生ではピクニックができたりと、家
ひろ しばふ かぞ
族や友達と楽しい時間を過ごすことのできる公園です。

桑都にぎわいドライカレー

そうと もり すがた
桑都の杜がにぎわう姿をイメージした、
はちおうじさんやさい い
八王子産野菜やウインナー入りの
ぐ 具たくさんドライカレーです。



いいいライブラリ

じどうしょ
たくさんの児童書をベンチャ
やがい さまざま ばしょ
野外テラスなど様々な場所で
よ 読めます。

キラキラはちっこスープ

ほしがた こめこ
星形の米粉マカロニが
はい め たの
入った目にも楽しい
スープです。



はちおうじれきし きょうど 八王子歴史・郷土ミュージアム

たいけん でんとうげいのう
モノづくり体験や伝統芸能を
み 見ることができます。

もえぎ こがね 萌黄と黄金のクラフティ

シンボルカラーである萌黄色
もえぎいろ
と金色をした
こがねいろ
クラフティです。



ねん
100年フード
た
を食べて

に ほん しょく ぶん か
日本の食文化をまなぼう！



ねん
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。

でんとう ねん ぶもん えどじだい つづ きょうど りょうり にち
伝統の100年フード部門 ～江戸時代から続く郷土の料理～ 19日にいただきます。



ふくおかけん
福岡県

じる
あごだしのふきよせ汁



ふくおかけん きゅうしゅう きた ちほう
福岡県などの九州の北の地方では、トビウオを「あご」とよび、地域ごとにいろいろな食べ方で親
しまれています。その中でも、トビウオからとる「あごだし」は、深いうま味とすっきりした口当たりが
とくちよう きゅうしよく ぐ じる
特徴です。給食では、具たくさんさんのすまし汁、「あごだしのふきよせ汁」をいただきます。

はちおうじさん 八王子産パッションフルーツ



はちおうじし ちょうりいん ちから あ
八王子市の調理員さんが力を合わせて、パッションフルー
ツ約5800個(重さ340kg)の果汁を絞りました！農家の皆
さん たいせつ そだ はちおうじ
さんが大切に育てた八王子
産のパッションフルーツを
あまず
甘酸っぱいソースにしてい
た
た
だ
き
ま
す
！
はつか きゅうしよく
20日の給食でいただきます！



がっ しょくひん さくげんげっかん
～10月は「食品ロス削減月間」～

がっ にち にち
10月13日～16日



もったいない大作戦ウィーク

だいさくせん
「もったいない」を合言葉に、「食べる」ことについて
かんが かく もくひょう かんが
考えます。各クラスで目標を考え、それを達成するため
じぶん じぶん
自分たちができることから取り組みます！

はちおうじじょうごぜん 八王子城御膳

か こ げんざい みらい つむ
～ 過去・現在・未来へと紡ぐ ぼく わたしの 日本遺産献立 ～

いま やく ねんまえ ほうじょうし つく しる はちおうじじょう
今から約450年前に北条氏が作ったお城の、「八王子城」にちなんだ
こんだて にち
献立を21日にいただきます！



しゅうげつ 秋月ごはん

くろまい いろ
黒米で色づけしたごはん、
あま に くり い あき
甘く煮た栗を入れて、秋の
うつく つき ひょうげん
美しい月を表現します。



いしがき あ 石垣揚げ

はちおうじじょう いしがき
八王子城の石垣をイメージした
りょうり しる くる い
料理です。白ごまと黒ごまを入れ
ころも てん
た衣で天ぷらにします。



はちおうじる 八王汁

はちおうじ なまえ ゆらい
八王子の名前の由来である
はちにん おうじ はっしゅるい
八人の王子にちなみ、八種類の
はちおうじさん しょくざい はい
八王子産の食材が入ります。

