食育だより おいしいね

令和7年 10月

八王子市立みなみ野君田小学校

はちおうじっ子 げんき おうえん 元気応援メニュー

八王子市では子どもたちの健やかな成長のために、「元気応援メニュー」に取り組んでいます。先生方や、八王子市にゆかりのある有名人のおすすめメニューを給食で提供し、おすすめしたい理由を「元気応援メッセージ」として子どもたちに伝えています。

28日の給食でいただきます。

保健室〇〇先生のおすすめメニュー にんじんごはん

10月10日は「目の愛護デー」です。目の健康をサポートするために重要なのは「食事」です。28日のメニュー『にんじんごはん』のにんじんは、βカロテンを豊富に含んでいます。これは体内でビタミンAになり、目の角膜を正常に保つ働きがあります。さらにビタミンCやビタミンEなどの抗酸化ビタミンも豊富に含まれており、これらが目の健康を保つ働きがあります。ぜひにんじんごはんをしっかり食べてください！

給食×図書コラボ

10月27日は「はちおうじ読書の日」

絵本に登場する、おいしそうな料理を14日の給食で食べます！

『おとうふ2ちょう』

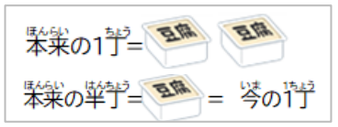
作:くろだかおる　絵:たけがみたえ　出版社:ポプラ社

おかあさんに　おつかいを頼まれたケンちゃん。ところが、帰りに「おとうふ あともう1ちょうかってきて」と言われてしまい…。どうしても遊びに行きたくて、ケンちゃんは小さなウソをついてしまいます。

給食では、絵本に登場するマーボーどうふを再現します。たっぷりのおとうふのほかに、豚ひき肉、いろいろな野菜がたっぷり入ったマーボーどうふです。

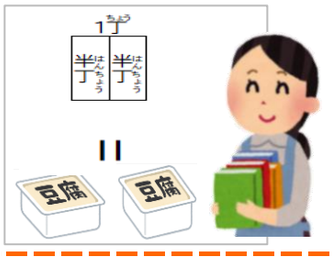
学校司書の〇〇先生からメッセージ

「お豆腐1丁」は、元々は2個で1丁、1個で半丁でした。



これはサイコロで偶数(2,4,6)を丁、奇数(1,3,5)を半と呼んでたことが始まりとされています。お店にならんでいる豆腐の多くは1丁を半分にした大きさなので、本来は「半丁」なのです。

では、絵本の「1丁」が本来の半丁であれば、絵本のお豆腐は全部で何丁になるのでしょうね。ややこしや～。



＊･･･＊食と健康コラム＊･･･＊

テーマ：「苦手」を克服！　1人分をしっかり食べよう！

～「どんな香り？」「なにが入ってる？」「ほんの一口」からの挑戦！～

給食の時間に教室を回っていると、配膳する給食当番に向かって「**少なめにして！**」という声が聞かれます。「**きらいなの？**」と尋ねると、うなずく子。そういえば、自分も給食が全部食べ切れずに悩んだことがあったな･･･と振り返ります。

それと同じくらい「**苦手だったけど、給食で食べたら食べられるようになったよ！**」という声も耳にします。

本当はどの子も「**好ききらいなく何でも食べられたらいいのにな。**」と思っていると感じています。でも、やっぱり「**苦手なものは苦手**」ですね。

「**苦手**」を克服する方法を探ってみましょう！

食べられない理由を考えてみましょう。

①感覚的な理由…見た目、香り、食感が苦手

⇒ 刻んだり、香りの強いものを加えたり好きな感覚から徐々に範囲を広げていく。そして、食べられたときは「すごい！」とほめてあげましょう。

②機能的な理由…うまく噛めない、うまく飲み込めない

⇒ 形状を変えたり、とろみをつけたりする。必要に応じて、歯科医師や言語聴覚士の指示を仰ぎましょう。

③精神的な理由…「食べなくちゃ」というプレッシャーや不安

⇒ 完璧を目指さなくて良いことを伝える。匂いを嗅いだり、どんな食材が入っているか確認するだけでも、一歩前進と捉えましょう。

はちおうじの学校給食の公式インスタグラムを紹介します！

小・中学校の給食や食育活動を随時投稿しています。フォローよろしくお願いします！

調理の様子や献立のこだわりなどを動画でわかりやすく投稿しています。ご覧ください！

HACHIOJICITY_SCHOOLLUNCH

クロームブックの食育ページにも、市長の給食動画をアップしているよっ！

八王子市長が伝える！
おいしい給食トーク！

100年フード

鳥取県 大山おこわ

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件以上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～　17日にいただきます。

鳥取県

鳥取県は中国地方の北東部に位置しています。北には日本海、南には大山をはじめとする山々が広がっています。

大山おこわは、大山山麓地域の伝統食の一つとして親しまれています。しょうゆをベースにさとうの甘さをほんのりと加えた優しい味は、お祝い事などのハレの日に食べられています。具材は、大山山麓で採れるきのこや栗、山菜など季節によっても様々です。給食では、鳥取県の伝統的な食材「あごちくわ」を使って作ります。

八王子産パッションフルーツ

30日の給食では、八王子で収穫されたパッションフルーツで甘酸っぱいソースをつくり、ヨーグルトにかけていただきます。

～JA八王子パッションフルーツ生産組合のみなさんから メッセージをいただきました～

パッションフルーツは成長に必要な栄養をたくさん含むスーパーフルーツです。きっとみんなを笑顔にしてくれます。ぜひ、味わって食べてください。

～10月は「食品ロス削減月間」～

もったいない大作戦ウィーク

10月7日～10日の一週間に、給食の「もったいない大作戦」を実施します。各クラスで「もったいない」を合言葉に、「食べる」ことについて考え、目標を立てます。そして、一週間を通して達成を目指します！

日本遺産 JAPAN HERITAGE ～過去・現在・未来へと紡ぐ　ぼく　わたしの　日本遺産～

八王子城御膳

3日の給食でいただきます。

昔、北条氏照という武将がいました。氏照は敵から攻撃されないように、険しい山に石垣を備えたお城を作りました。その場所には牛頭天王と八人の王子をまつった「八王子神社」があったので、「八王子城」と呼ばれるようになりました。

秋月ごはん

黒米を入れて色づけしたごはんに、甘く煮た栗が入ったごはんです。秋の夜空に浮かぶ美しい月を黒米と栗で表現します。

石垣揚げ

八王子城には、敵からの攻撃を防ぐために石垣がありました。石垣揚げは、白ごまと黒ごまを混ぜた衣が石垣のように見えることから、この名前がつけられました。

八王汁

八王子の名前の由来になった八人の王子にちなんで、八王子でとれる八種類の野菜を入れた汁ものです。