

食育だよい おいしそう

2025年
12月



トライカード & 体調に気を付けましょう

はちおうじしりつ のきみだしうがつこう
八王子市立みなみ野君田小学校

11月に6年生の家庭科トライカードを参考にした給食を
提供しました！

「6年生のロールキャベツ風」、「6年生の米粉と豆乳の
クリームシチュー」の2品です。

どのメニューも、「おいしかった」「また食べたい！」と、
とても好評でした！「自分のメニューも出してほしい」と
いう声もありました。

ぜひ、6年生になったら家庭科で
学んだことを活かして、おうちで
料理を実践してトライカードで
教えてくださいね♪
楽しみにしています♪



朝夕は一段と冷え込むようになりました。みなさんは体調を
崩していませんか？

人間の体は抵抗力や免疫力が低下すると、風邪やインフル
エンザなどにかかりやすくなります。日頃から免疫力・
抵抗力をアップする生活を心がけなければいけません。
そのために重要なのが1日3食、栄養バランスのよい食事を
しっかりと食べること、適度な運動をすること、そして十分な
睡眠をとて休養することです。

普段からできている人も、
冬休み中に生活リズムが
崩れないようにしましょう！
来年の給食もお楽しみに！



--- 食と健康コラム *---*

テーマ： ほんしょくぶんか し
日本の食文化を知ろう！

日本の食文化を支えるのが「だし」
です。かつお、昆布、煮干しなど
素材ごとに味わいが異なり、料理に
合わせて使い分けられてきました。
だしには食材のうま味を引き出し、
味を豊かにする働きがあります。
だしの種類や特徴を知ると、日々の
食事がより楽しく、和食の魅力も
ぐっと広がりますね。



▶だしの特徴を知ろう！

かつおだし イノシン酸
豊かな風味と上品な香りが特徴。
味噌汁、そば、うどんつゆなどに
合う。

昆布だし グルタミン酸
食材の味や香りを活かすことができる。
湯豆腐、おでん、野菜の煮物などに
合う。

煮干しだし イノシン酸
かつおだしおよび酸味が弱く、
強い香りをもつだしが引ける
のが特徴。味噌汁、ラーメンの
スープなどに向いている。

八王子市の学校給食では、削り節・昆布・煮干しでだし
を引き、献立に応じてうま味の異なるだしを組み合わ
せた「合わせだし」でうま味を引き出しています。だし
の力を活かした工夫が、給食をよりおいしく
する秘訣です。



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！

近代の100年フード部門～明治・大正に生み出された食文化～ 22日にいただきます。



みのかもし
美濃加茂市
岐阜県
南部に位置し、木曽川と飛騨川の合流点にあります。宿場町として栄えた町ということもあり、現在も商業の中心地として栄えています。

オオトシ 大歳のごつお

美濃加茂市では、12月31日を“大歳(オオトシ)”と呼び、
大晦日には“大歳のごつお(大歳のごちそう)”が必ず食卓にあがりました。大きな鍋に切った野菜やこんにゃく、豆腐、油揚げを入れて煮た料理で、今も正月の定番料理として食べる家庭も少なくありません。



給食を食べて知ろう！八王子の魅力★



八王子市は都内で1番多くの農産物を作っています。給食で八王子産の新鮮な食材や、ご当地グルメを提供し、子どもたちに地元八王子の魅力を伝えています。

八王子産根しょうが



独特な香りと辛みを持つしょうがは、肉や魚の臭みを消して、料理をさらにおいしくします。食べると体が温まるので、風邪予防にもなります。

4日の給食でいただきます。

長く愛され続ける

八王子市のご当地グルメ

八王子ラーメン



しょうゆベースのたれ、刻み玉ねぎのトッピングなどが特徴の八王子ラーメンは60年以上の歴史があります。給食では野菜たっぷりにアレンジしています。

5日の給食でいただきます。

クリスマスの特別メニュー



桑都カッフェーキ

八王子が「桑都」と呼ばれていたことにちなみ、八王子産の桑の葉粉を生地に混ぜて、ほんのり緑色に焼き上げます。23日の給食でいただきます。



八王子産ゆず

小津町産のゆずを使用します。ゆずには風邪を予防したり、疲れをとったりするビタミンCが多く含まれています。今年の冬至は22日です。冬至の少し前の19日の給食でいただきます。

八王子産ブロッコリー



ブロッコリーはキャベツの仲間です。涼しい気候を好み、八王子市では12月にかけて、多く収穫されます。

16日の給食でいただきます。

八王子ナポリタン



八王子のご当地グルメ「八王子ナポリタン」の特徴は、八王子の食材を使うこと、刻み玉ねぎがトッピングされていることなどです。

18日の給食でいただきます。



有機野菜を食べよう！自然の力でたくましく育った有機かぼちゃ

市内のひよどり山にある学校給食畑で作られた有機冬瓜を10月に使用しました。

今月は有機かぼちゃを使用します。8日の給食でいただきます。



《有機かぼちゃを育ててくださった大神さんからのメッセージ》
雨不足による生長の遅れや、虫・病気などとも向き合って一生懸命育ててきました。皆さんに喜んでもらえるような、甘くておいしいかぼちゃになってくれていたら嬉しいです。



10月に味わった
有機とうがん



有機かぼちゃ

* 豆知識 *

有機農業とは…？

① 化学的に作られた肥料や農薬を使わない。

② 遺伝子組み換えをしていない。

③ 環境への負担をできるだけ少なくする。

