

食育だより

令和8年(2026年)

10月



すき・きれいありますか？

はちおうじ市立

柏木

小学校

過ごしやすい季節となりました。運動にも適し、また食べ物も美味しい季節です。食材が豊富に出回るこの時期に、興味をもってもらうといいなと思います。食べ物に好みがあることは当たり前のことですし、それをきっかけに、料理を楽しむこともできます。同じ味のものを食べて、ひとそれぞれ感じる味が違うというのも不思議なものです。味覚というのは成長によって変化します。多少の偏食というのはだれにでもあります。努力によってなおすこともできますし、大人なら栄養があるからと頭で考えながら食べることができます。でも子どもはそう簡単にはいきません。しかし何かのきっかけで食べられるようになることもあります。焦らず根気良く、ゆったりとした気持ちで子どもたちが、自分から食べてみようと思えるよう見守っていきたいものです。一緒に収穫したりお買い物に行ったり料理をしたりする中で、楽しく食べられる雰囲気作りをしましょう。「旬」の食べ物は生・ゆでる・焼くといった単純な調理方法で食品そのもののおいしさを味わえます。食事だけでなくおやつにも取り入れてみましょう。

給食×図書コラボ



絵本を手にとってめくってみたくなるような給食が28日に登場です！

10月27日は「はちおうじ読書の日」



『ぼくのじゃがいも』

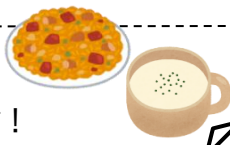


作:ジョシュ・レイシー 絵:モモコ・アベ 訳:みやさか ひろみ

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。でもアルバートはあきらめません。あさからばんまでペットがほしいといいつづけました。

あるひ、パパがちいさなつつみをくれました。つつみをあけるとでてきたのは、なんとじゃがいも…。

給食では、絵本に登場する じゃがいもをつかった、いろいろなメニューをいただきます！



学校司書の近藤先生からメッセージ

アルバートはパパがくれた「おじゃが」といっしょに公園でブランコをしたり、夜は一緒にのベッドでねむりました。

「おじゃがは」はたいせつなペットになりました。

ある日、「おじゃが」がいなくなりました。さあ、どこでみつけたでしょう。家族の優しさにほっこりしながら、クスクスと笑えて心があたたかくなるおはなしです。おいしい給食を食べて、おはなしを読んで、心も体もほかほか元気になってください。

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てね♪

*---*食と健康コラム*---*

ひとり分の量を知るには、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の調節ができます。

テーマ：ひとり分をしっかりと食べよう



▶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

ひとり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
八王子の自然や歴史・文化を楽しみながら、遊んで
まな ころりゅう しせつ がつみっか
学んで交流できる施設が、10月3日にオープン！

オープンを記念して、2日の給食では、
「桑都の杜ピクニックランチ」をいただきます！

大屋根おむすび

桑都の杜のシンボル、
杜の大屋根をイメージ
したおむすびです。大き
なのりに、わかめごはん
をのせます。

テリチキ& チリウイナー

テリチキは照り焼き風
味のチキンです。
チリウイナーはケチャッ
プベースのほんのリスパ
イシーな味付けです。

桑の葉ホップビーンズ

人気メニューのポップ
ビーンズに、八王子産
の桑の葉粉と塩をまぶ
します。

はっちくんスープ

星型マカロニとはっち
くんの鉢植えにある
野菜を使ったカレー味
のスープです。



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。

伝統の100フード部門 ～江戸時代から続く郷土の料理～ 7日にいただきます。



福岡県

あごだしのふきよせ汁



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特徴です。給食では、具だくさんのすまし汁、「あごだしのふきよせ汁」をいただきます。

八王子産パッションフルーツ

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
皆さんが大切に育てた八王子
産のパッションフルーツを
甘酸っぱいソースにしてい
た
だ
き
ま
す
！
27日の給食でいただきます！



～10月は「食品ロス削減月間」～ 10月13日～16日



もったいない大作戦ウィーク

「もったいない」を合言葉に、「食べる」ことについて
考えます。各クラスで目標を考え、それを達成するため
自分たちができることから取り組みます！

八王子城御膳

～ 過去・現在・未来へと紡ぐ ぼく わたしの 日本遺産献立 ～

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
献立を26日にいただきます！



秋月ごはん

黒米で色づけしたごはん、
甘く煮た栗を入れて、秋の
美しい月を表現します。



石垣揚げ

八王子城の石垣をイメージした
料理です。白ごまと黒ごまを入れ
た衣で天ぷらにします。



八王汁

八王子の名前の由来である
八人の王子にちなみ、八種類の
八王子産の食材が入ります。

