

食育だよい 2025年12月



人気献立のレシピ～ポップビーンズ～

八王子市立

上柚木

小学校

ポップビーンズは、給食の中でも人気が高い献立のひとつです。のりの風味と塩気がしっかりとっていて、大豆が苦手な方でもおいしく食べることができます。そんな大人気献立ポップビーンズのレシピを紹介します。ご家庭でもぜひ作ってみてください。

材料(4人分)

大豆(水煮)・・・100g
片栗粉・・・・・・小さじ3
揚げ油・・・・・・適量
塩・・・・・・少々
青のり・・・・・・小さじ1/5

作り方

- ①大豆(水煮)はざるで水を切る。ペーパーで水気をとる。
- ②鍋に揚げ油を入れ180℃まで熱する。
(水をふき取った箸を油に入れて、箸全体から泡が絶え間なく出るくらい)
- ③①の大豆に片栗粉をまぶし、揚げる。ほんのりきつね色になったら油の中から取り出す。(大豆は少量ずつ入れるとくっつきにくいです。)
- ④揚げた大豆に塩と青のりをまぶして完成。



*---*食と健康コラム*---*

テーマ：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

豊富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。

イノシン酸

昆布だし

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。

グルタミン酸

煮干しだし

かつおだしより酸味が弱く、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。

イノシン酸

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～ 23日にいただきます。

美濃加茂市

岐阜県



美濃加茂市は、岐阜県の中南部に位置し、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。

大歳のごっつお

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「大歳のごっつお(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。
3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。冬至に合わせて22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。
17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。
19日の給食でいただきます。

クリスマスの特別メニュー

桑都カップケーキ



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。24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。9日の給食でいただきます。

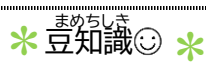


《有機かぼちゃを育ててくださった大神さんからのメッセージ》
雨不足による生長の遅れや、虫・病気などとも向き合って一生懸命育ててきました。皆さんに喜んでもらえるような、甘くておいしいかぼちゃになってくれていたら嬉しいです。

有機かぼちゃ



10月に味わった
有機とうがん



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。

