

食育だより

2026年
1月



あ
明けておめでとうございます
ことし
今年もよろしくおねがいします

はちおうじしりつ
八王子市立

かみゆぎ
上柚木

しょうがっこう
小学校

上柚木小学校 ☆ 給食人気ランキング

保健給食委員会みなさんに、上柚木小学校の給食人気を調査していただきました。ミートソーススパゲティ、きなこ揚げパン、とんかつ、鶏肉のからあげ、八王子ラーメンの計5つの献立のうち、1番好きな献立を1つ選んでもらい、集計しました。

1位は八王子ラーメン！昨年度は3位でしたが、今年度は順位を上げました。給食で提供するたびに「おいしかった！もっと食べたい！」と言ってもらえるくらい人気がある八王子のソウルフードです。先生方からも大人気です。2位はきなこ揚げパン！給食人気ランキングでは常に上位にいる大人気の給食です。3位は鶏肉のからあげ！給食で食べるからあげは、大きくてカリッとしていて食べ応え抜群です。4位はとんかつ、5位はミートソースという結果になりました。

上柚木小学校 人気給食ランキング結果

- 第1位 八王子ラーメン
- 第2位 きなこ揚げパン
- 第3位 鶏肉のからあげ
- 第4位 とんかつ
- 第5位 ミートソーススパゲティ

ランキング上位3位の献立は、
3月の給食で提供する予定です！

--- 食と健康コラム *---*

新しい年を迎え、三学期が始まりました。一段と寒さが厳しくなり、風邪をひきやすい季節が続いています。寒さや風邪に負けない体を作るためには、規則正しい生活を送ることが大切です。毎日、朝ごはんを食べて元気に登校しましょう。



テーマ：風邪に負けない食事をしよう！



規則正しい生活「食事・運動・休養」をしよう！

風邪をひきにくくするためには、丈夫な体を作り免疫力を高めることが大切です。免疫力を高める方法を3つ紹介します。

① バランスのよい食事をとる

- ◆たんぱく質(肉、魚、卵など)
- ◆発酵食品(ヨーグルト、納豆)
- ◆食物繊維、オリゴ糖、ビタミンを含む食品(野菜、果物、海藻類、きのこ、豆類)



② 適度な運動をする

自律神経を整えて免疫力を向上させるといわれています。



③ 早寝早起きをする

人は朝の光を浴びて体内時計をリセットすることができます。生活リズムが整い、心と体の健康を維持できます。



食べてほしい量が量れるよ！簡単！！「手ばかり」やってみよう！

右手の指をピタリとつけてちょっ
と曲げるぞ。この上に乗る量が一回
に食べてほしい赤の食べ物の量
だぞ！

あか
赤はっち



両手を出して指をつけて、水を
すくって顔を洗う形にするよ。
これが一回の食事で食べてほしい
黄色の食べ物の量だよ。

き
黄はっち



両手の指を広げるのだ。この上
に乗る量が、一回の食事で食べて
ほしい緑の食べ物の量なのだ！

みどり
緑はっち





正月明けの行事食

しょうがつ 小正月



しょうがつ あいだ そな かがみもち た ぎょうじ
正月の間お供えしていた「鏡餅」を食べる行事のこと
で、1月11日に行う地方が多いです。
かみさま そな かがみもち た いちねんかん むびょうそくさい
神様にお供えした鏡餅を食べて、一年間の無病息災
(びょうき けんこう す いの
(病気に)ならず健康で過ごせること)を祈ります。
き わ おしるこや、ぜんざい、
木づちで割って、おしるこや、ぜんざい、
お雑煮に入れていただきます。



がつ にち にちぜんご すうじつかん
1月15日、または15日前後の数日間のことです。
がんじつ おおしょうがつ たい しょうがつ お
元日をふくむ「大正月」に対して、正月の終わりの
この時を「小正月」と呼びます。
としがみさま むか ぎょうじ おおしょうがつ くら かていてき
年神様を迎える行事の「大正月」と比べて家庭的な
ぎょうじ しょうがつ あさ あずき
行事です。小正月の朝には「小豆がゆ」
を 食べる風習があります。



100年フード を食べて知ろう！



ねん 100年フードとは、ちいき しょくぶんか みらい む ねんつづ
地域(ちいき)の食文化(しょくぶんか)を、未来(みらい)に向けて100年(ねん)続けていくことを目指した、文化庁(ぶんかちょう)の取組(とりくみ)です。
げんざい ぜんこく けん しょくぶんか みと そうと はちおうじ りょうり れいわ ねん がつ にんてい
現在(げんざい)、全国(ぜんこく)で300件(けん)の食文化(しょくぶんか)が認められており、「桑都(そうと)・八王子(はちおうじ)のふるさと料理(りょうり)」も令和6年(れいわ ねん)3月(がつ)に認定(にんてい)されました！

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(でんとう)の100年(ねん)フード部門(ぶもん) ～江戸時代(えどじだい)から続く(つづ)郷土(きょうど)の料理(りょうり)～ 16日(にち)にいただきます。

あき た けん
秋田県



しぜん ゆた あきたけん
自然(しぜん)が豊かな秋田県(あきたけん)は、
おんせん まつ かんこう
温泉(おんせん)・祭り(まつ)などの観光(かんこう)が
にんき
人気(にんき)で、なまはげなど
でも知られています。
おおだてし けんほくぶ い ち
大館市(おおだてし)は、県北部(けんほくぶ)に位置(い)置
し、きりたんぼや、秋田犬(あきたいぬ)
の里(さと)としても有名(ゆうめい)です。



きりたんぼ

あきたけん おおだてし えど じだい した かていりょうり
秋田県(あきたけん)大館市(おおだてし)で江戸時代(えど じだい)から親(かてい)しまれている家庭料理(かていりょうり)です。
ひない じどり じもと くざい かわ つく なべりょうり
比内地鶏(ひない じどり)のだしに地元(じもと)の具材(くざい)を加えて作る鍋料理(なべりょうり)で、ごはんを
つぶして串(くし)にさして焼(や)いた「きりたんぼ」を入(い)れます。
しんまい じき かい ひら まち
新米(しんまい)の時期(じき)になると、「たんぼ会(かい)」が開(ひら)かれ、街(まち)はきりたんぼ
いっしょく かてい あじ う つ
一色(いっしょく)になります。家庭(かてい)の味(あじ)として受け継(う)がれてきた
きやく か
客(きやく)をもてなすため(か)にも欠かせない、ごちそうです。



24日～30日は「全国学校給食週間」です！

か にち ぜんこくがっこうきゅうしょくしゅうかん
学校給食週間(がっこうきゅうしょくしゅうかん)の5日間(いつかかん)では、八王子(はちおうじ)の給食(きゅうしょく)の「おいしいひみつ」や「こだわりポイント」を
「は」「ち」「お」「う」「じ」の5つのキーワードで紹介します。



キーワードを
おしえるよ！



♡ はぐくむ ♡

「はぐくむ」とは「育てる」ことです。
きゅうしょく えいよう
給食(きゅうしょく)は、栄養(えいよう)のバランスがよいの
でみんなの「からだ」をはぐくみます。
ぎょうじしょく しょくじ
行事食(ぎょうじしょく)や食事(しょくじ)のマナーも知ること
ができるので、みんなの「こころ」も
はぐくみます。

栄養バランスのよい食事の合言葉「まごわやさしい」



にち きゅうしょくぜんぶがはい さが
29日の給食(きゅうしょく)に全部(ぜんぶ)入(はい)っています。探(さが)してみよう！

カレーのルーの材料は... たったの4つ！



♡ おいしく手作り♡

あんぜん たし しょうざい つか まいにちちょうり
安全(あんぜん)を確かめた食材(たし)を使って、毎日(まいにち)調理(ちょうり)
しています。
カレー・シチューのルーやハンバーグなども
かこうひん つか ちょうりいん てづく
加工品(かこうひん)を使(つか)わずに、調理員(ちょうりいん)さんの手作り(てづく)です。

キーワードを
おしえるよ！

