

食育だより

令和8年
2月



八王子産ゆずを使った「ゆず蜜フルーツ」

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

1月22日(木)の給食で八王子産ゆずを使った「ゆず蜜フルーツ」を提供しました。ゆずの果汁、皮、はちみつ、砂糖、水で作ったシロップを、フルーツにかけていただきました。給食室でゆずシロップを作っている時に、ゆずのいい香りが給食室に広がっていました。「とてもいい香りでお腹がすいてくるね」給食室で話していました。シロップはゆずの酸味と苦味が感じられましたが、砂糖とはちみつの甘さもあり、フルーツとよく合います。子どもたちも、フルーツと一緒に美味しそうに食べてくれました。多くの児童は、酸味や苦味も特に気にならなかったようです。ゆずはビタミンCが豊富に含まれており、風邪予防、疲労回復、美肌効果などがあります。果汁を和え物に入れたり、魚にかけて焼いたりしても美味しいです。

★給食で提供したゆず蜜フルーツレシピ(1人分)★

～材料～

- ・好きなフルーツ缶詰:40g
- ・ゆず果汁:0.4g
- ・ゆず皮:適量
- ・はちみつ:1.5g
- ・水:30g

いっしょ ひ
一緒に火にかける。
あじ み さとう
味を見ながら砂糖や
りょう ちょうせい
ゆずの量を調整。

あま
甘いフルーツと
た
食べるのが
おすすめです。



▲ゆず蜜シロップを配缶している様子。



▼1月22日(木)の給食

*---*食と健康コラム

テーマ：カルシウムを効率的にとろう！

▶カルシウムの吸収率をあげるポイント

ポイント① 牛乳・乳製品をとる

牛乳・乳製品から、手軽にカルシウムをとることができる。



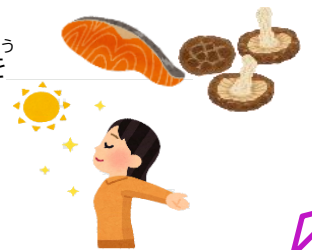
ポイント② 小魚をとる

小魚は骨ごと食べられるので、多くのカルシウムをとることができる。



ポイント③ ビタミンDを多く含む食品と一緒にとる

きのこ類や魚に多く含まれるビタミンDには、カルシウムの吸収を助けてくれる効果がある。



ポイント④ 適度に日光を浴びる

日光に当たると、人間の体の中ではビタミンDがつけられる。

「カルシウム」は成長期の皆さんに欠かすことのできない栄養素です。強い歯や骨をつくるだけでなく、筋肉をうごかし、気持ちを落ち着かせたりする役割があります。特に、成長期の皆さんは骨の成長が活発なため、カルシウムを十分にとる必要があります。カルシウムを効率よく吸収するためには、いくつかポイントがあります。

第7回 八王子 こども屋台選手権 2025

こども屋台選手権とは、八王子産の食材を使い、オリジナルメニューを考え、屋台で調理・販売するイベントです。今年参加した23チームの中から、グランプリを受賞した料理、「天狗のハナゲツ」を18日の給食で再現します！



3代目由木ニッシーズの皆さんからメッセージ

お豆腐を入れてふわふわに、レンコンを入れてサクとした食感をプラスしました！
鶏肉なので、費用を抑えて一本あたりの量を多くし、ボリューム満点です！
ぜひ、味わって食べてください。



ファンキーモンキーベイビーズ 元気応援メニュー

ファンキーモンキーベイビーズは、八王子市出身の2人組音楽グループ。通称 ファンモン！6日にいただきます！

ファンモン★エッグカレー

メンバーの大好物はカレーライス。うずらの卵で仲の良い2人をイメージしています。

ベイビーズ 太陽サラダ

八王子の太陽を、にんじん色のドレッシングで再現。野菜の元気を包み込みます。

桑の都 クラフティ

桑の葉のさわやかな緑色と、甘いくだものが合わさったデザートです。

食べることは生きることです。バランスよく食事をして、カッコいいお兄さんお姉さんになってください。

ファンキー加藤



給食は人生の中でも食べられる期間が短いので、一食一食を大切にしてほしいなと思います。あと、僕らの時代はパンが多かったのですが、最近はお飯が増えたという事も聞いているので、羨ましいなと思います！

モン吉



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！



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。

山梨県



山梨県は世界文化遺産の富士山や、八ヶ岳、南アルプスなどが有名で、美しい自然に包まれた地域です。またフルーツ王国でもあり、多くの種類の果物が作られます。

ほうとう



「ほうとう」とは小麦粉を練り、平らに切った「ほうとうめん」を、たっぷりの具材と一緒に味噌仕立ての汁で煮込んだものです。お米作りが難しい山間で米に代わる主食として、古くから親しまれてきました。

八王子産の米から作られた米粉と酒粕を使用します！

日本酒「高尾の天狗」は、八王子産のお米100%でつくられたお酒です。この日本酒をつくる時にできた「米粉」と「酒粕」を2月の給食で使います。

米粉とは？

日本酒をつくる時に、お米をけずってみがきます。けずる時にでた粉が米粉です。14日はバレンタインデーなので、この米粉を使った「はち米っココアカップケーキ」を作ります。



酒粕とは？

お米を発酵させてつくった「もろみ」をしぼると、お酒と酒粕ができます。この酒粕を使って5日に「粕汁」を作ります。粕汁とは酒粕と野菜を煮た汁物です。



八王子産米粉でチャレンジ

食べられるスプーン ▶ 大学生が開発！市内の中学校で試してみました。SDGsについて考えるきっかけになりました。

まなぼう！たべよう！つたえよう！ 八王子の歴史文化 桑都御膳

八王子市は「桑都」とよばれ、古くから養蚕や織物が盛んでした。

『かてめし』



『白身魚の桑都焼き』

八王子が「桑都」とよばれていたことにちなみ、八王子産桑の葉粉を混ぜたソースを魚にかけて焼きます。



『絹のお吸い物』

シルク(絹)パウダーを入れてた団子をかきこの「繭」に、そうめんを「絹糸」にみだてたすまし汁です。



『ピリリ漬け』



八王子市は東京都の中で一番多く、農作物を作っています。ピリリ漬けには八王子産の野菜を使っています。

八王子の歴史と文化を感じながら、味わいましょう！ 24日にいただきます。