

食育だより

令和7年(2025年)
5月



新年度の給食が始まりました

はちおうじりつまつしょうがっこう
八王子市立松枝小学校

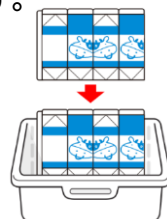
4月10日より、2～6年生の給食が始まりました。新しいクラスでの給食にも少し慣れてきた頃だと思えます。1年生も4月14日から給食が始まりました。初日にしっかり時間をとって説明と準備をしました。給食当番のお仕事や給食の受け取り方、給食の時間に大切にしてほしいことをお話ししました。

はじめての給食当番、みんなとってもがんばっています。みんなそろって「いただきます!」をして、楽しくおいしそうに食べていました。牛乳パックの開き方も6年生にも教えてもらい練習しています。

果物の皮のむき方、おはしの持ち方などのも伝えている

ところです。ぜひご家庭でも様子を見たり、話を聞いて

みてください。



日本遺産
JAPAN HERITAGE

にほんいさんこんだて
日本遺産献立

はちおうじ くるまにんぎょうぞぜん 八王子車人形御膳



くに じゅうようむけいみんぞくぶんかざい してい
国の重要無形民俗文化財に指定されている「八王子車人形」をイメージした給食を21日にいただきます!

さんばそう ぶたい まく ま さんばそう
三番叟ごはん 舞台の幕あけに舞う「三番叟」

には五穀豊穡の祈りがこめられています。衣装の
色を赤米、きび、青のり、黒米で表現しました。



じょうしきまくあ
定式幕和え

ぶたいは黒、萌黄(緑)、柿(茶)の3色の定式幕が
開いて始まります。3つの食材で表現します。

じょうしきまく
定式幕

とり そうと や
鶏の桑都みそ焼き

桑の葉粉を入れたみそで色付けしました。



ろくろ車のすまし汁

車輪の形をした焼き麩を浮かべました。



ごだいめ にしかわ こりゅういえもと
五代目 西川古柳家元から はちおうじっ子の皆さんへ

はちおうじくるまにんぎょうぞぜん はちおうじ でんとうげいのう
八王子車人形御膳をきっかけに八王子の伝統芸能について、ぜひ調べてみてくださいね。

そして、八王子市に残る伝統芸能を誇りに思えるように、一緒に盛り上げていきましょう。

～ 過去・現在・未来へと紡ぐ ぼくわたしの 日本遺産 ～



ねん
100年フード



ちばけん
千葉県

みなぼうそうちいき ぶんか
南房総地域のアジ文化

～なめろう、サンガ焼き、たたき、お刺身～



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!

でんとう ねん ぶもん えどじだい つづ きょうど りょうり か
伝統の100年フード部門 ～江戸時代から続く郷土の料理～ 2日にいただきます。

ちばけん
千葉県

みなぼうそう
南房総

ちばけん みなぼうそう うみ めん
千葉県の南房総エリアは海に面して
いるため、アジ・イワシ・サンマなどの
魚がたくさんとれ、魚を無駄なくおい
しくいただく文化が根付いています。

「なめろう」とは、魚をみそなどと一緒に細かくたたいた料理のことで、漁師さんが獲れたての魚を船の上でも食べやすいように調理したことが始まりと言われています。アジなどの青背魚は足が早い、日持ちするように「なめろう」をあわびのからに詰めて焼いた料理が「サンガ焼き」です。

かいがいゆうこうこうりゅうとし 海外友好交流都市
 2006年から八王子市と高雄市は海外友好交流都市に
 なり、八王子まつりや高雄ランタンフェスティバルなど、さ
 まざまな分野で交流しています。

ルーローハン 豚肉を香辛料とともに甘
 辛く煮て、ご飯にかけて食べ
 る台湾定番の屋台めしです。

タンファータン 浮かぶ卵が花咲くように見
 えるスープです。

パイナップル 高雄市はパイナップルの産地です。

八王子市の中学生が高雄市を訪れ、現地の中学生と交流
 を深める派遣事業などを行っています。中学校給食では、
 八王子・台湾友好交流協会から寄付された台湾産のパイ
 ナップルを提供しています。
 台湾・高雄市の献立は12日にいただきます。

はちおうじし 八王子市の
 しやけ かずおしちよう 初宿 和夫市長の
 げんき おうえん 元気応援
 メニュー
 カレーピラフ
 豆腐ハンバーグ
 ABCスープ
 ヨーグルトのピーチソースかけ

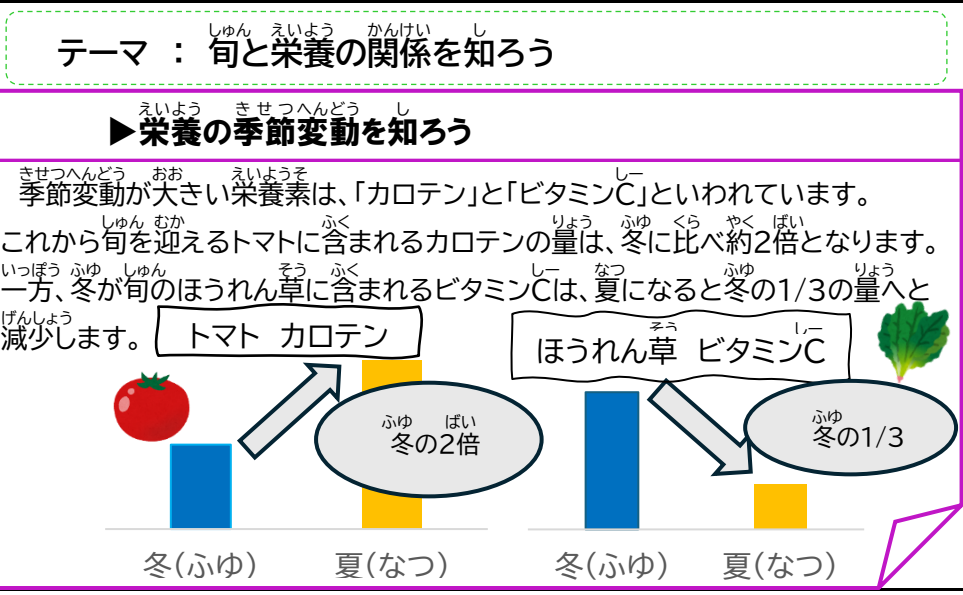
げんき おうえん
元気応援メッセージ!
 皆さんが好きな給食のメニューをそろえたスペシャル献立
 です。私は、皆さんと同じように毎日おいしく給食を食べて
 います。
 給食は皆さんの健康を考えて、栄養バランスが整えられて
 います。そして、心を込めて毎日調理されています。
 給食をしっかり食べて、元気に過ごしてください!

きゅうしょく はちおうじさん しょうざい た 給食で八王子産の食材を食べよう! ~春大根~
 はちおうじさん はるだいこん はるだいこん
 八王子産の「春大根」は、2月下旬から4月頃に種をま
 き、4月から7月上旬に収穫します。夏の太根にくらべる
 と甘みがあり、みずみずしいのが特徴です。26日の給食
 では、春大根を使った「はち大根おろしスパゲティ」をい
 いただきます。

のうか かた *農家の方からメッセージ*
 はちおうじ こ 八王子の子どもたちに、新鮮でおいしい野菜を食べ
 てもらうために、一生懸命野菜を作っています。特に種
 まきをする2月~3月は寒いので、大根が無事に育つよ
 うに対策をして、毎日自然と向き合いながら野菜を作っ
 ています。たくさん食べて、大きくなってくださいね。

... 食と健康コラム *...*

スーパーなどで一年中見かける野
 菜や果物もありますが、気温や日光
 などに影響されて季節ごとに栄養は
 変化します。一番おいしく、栄養たっ
 ぱりになる季節を「旬」といいます。
 食べ物によって旬の時期は違ふの
 で、旬のものを積極的に食べて、野
 菜や果物をもっと好きになりませ
 んか?



「こどもの日」から一週間は
こどもまんなか児童福祉週間
 令和7年度「こどもまんなか 児童福祉週間」標語
「いつだって まんまるまんなか こどもたち」
 家族みんなで子どもたちの思っていること、考えていることを
 話し合う機会にしてみましょう。

けんこう 健康フェスタ・食育フェスタに行こう!
 5月18日(日) 午前10時~午後3時
 場所:東京たま未来メッセ
 学校給食ブースも出展しますので、
 ぜひお越しください!