

# 食育だより

令和7年  
10月



はちおうじしりつもときしょうがっこう  
八王子市立元木小学校

はちおうじっ子 げんき おうえん  
**元気応援**  
メニュー

八王子市では子どもたちの健やかな成長のために、「元気応援メニュー」に取り組んでいます。先生方や、八王子市にゆかりのある有名人のおすすめメニューを給食で提供し、おすすめしたい理由を「元気応援メッセージ」として子どもたちに伝えています。  
10日の給食でいただきます。

ほけんしつふくやませんせい  
**保健室福山先生の**  
おすすめメニュー

## にんじんごはん

10月10日は目の愛護デーです。にんじんごはんのにんじんに「β-カロテン」が豊富に含まれています。「β-カロテン」は体内でビタミンAに変換され、目の健康に役立ち、視力の低下予防、目の乾燥や目の疲れの改善につながります。  
おいしく食べて大切な目を守りましょう。

きゅうしょく としよ  
**給食×図書コラボ**



10月27日は「はちおうじ読書の日」

### 『おとうふ2ちょう』

作:くろだかおる 絵:たけがみたえ 出版社:ポプラ社

おかあさんに おつかいを頼まれたケンちゃん。ところが、帰りに「おとうふ あともう1ちょう かってきて」と言われてしまい…。どうしても遊びに行きたくて、ケンちゃんは小さなウソをついてしまいます。

給食では、絵本に登場するマーボーどうふを再現します。たっぷりのおとうふのほかに、豚ひき肉、いろいろな野菜がたっぷり入ったマーボーどうふです。



絵本に登場する、おいそな料理を27日の給食で食べます！

### 学校司書の松村先生からメッセージ

みなさんは、おとうふを、なんて数えるかしていますか？「一丁、二丁、三丁…」と数えます。

ケンちゃんは、おかあさんにおとうふを買うおつかいをたのまれますが、あそびにいきたくて、小さなうそをつきます。その後、ケンちゃんのいもうとたちと、兄弟たちもでてきて、おとうふのおつかいが大変なことになっていきます。

すてきな家族のおもしろい話です。おいしいおとうふの給食と一緒に、おはなしもあじわってください。



\*---\*  
**食と健康コラム**  
\*---\*

テーマ：「苦手」を克服！ 1人分をしっかりと食べよう！

～「どんな香り？」「なにが入ってる？」「ほんの一口」からの挑戦！～

給食の時間に教室を回っていると、配膳する給食当番に向かって「少なめに！」という声が聞かれます。「きらいなの？」と尋ねると、うなずく子。そういえば、自分も給食が全部食べ切れずに悩んだことがあったな…と振り返ります。

それと同じくらい「苦手だったけど、給食で食べたら食べられるようになったよ！」という声も耳にします。

本当はどの子も「好ききらいなく何でも食べられるといいのにな。」とっていると感じています。でも、やっぱり「苦手なものは苦手」ですね。「苦手」を克服する方法を探ってみましょう！

食べられない理由を考えてみましょう。

①感覚的な理由…見た目、香り、食感が苦手

⇒ 刻んだり、香りの強いものを加えたり

好きな感覚から徐々に範囲を広げていく。そして、

食べられたときは「すごい！」とほめてあげましょう。

②機能的な理由…うまく噛めない、うまく飲み込めない

⇒ 形状を変えたり、とろみをつけたりする。

必要に応じて、歯科医師や言語聴覚士の指示を仰ぎましょう。

③精神的な理由…「食べなくちゃ」というプレッシャーや不安

⇒ 完璧を目指さなくて良いことを伝える。

匂いを嗅いだり、どんな食材が入っているか確認する

だけでも、一歩前進と捉えましょう。



# はちおうじの学校給食の公式Instagramを紹介します！

しょうちゅうがっこう きゅうしきょうしきょう ざいじょうこう  
小・中学校の給食や食育活動を随時投稿しています。フォローよろしくお願いします！



ちょうり ようす こんだて どうが  
調理の様子や献立のこだわりなどを動画で  
わかりやすく投稿しています。ご覧ください！



HACHIOJICITY\_SCHOOLLUNCH

クロームブックの食育ページ  
にも、市長の給食動画をアップ  
しているよっ！



八王子市長が伝える！  
おいしい給食トーク！



## 100年フード



とっとりけん 鳥取県  
だいせん 大山おこわ



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件以上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~ 24日にいただきます。

とっとりけん 鳥取県  
鳥取県は中国地方の北東部に位置して  
います。北には日本海、南には大山を  
はじめとする山々が広がっています。

大山おこわは、大山山麓地域の伝統食の一つとして親しまれています。  
しょうゆをベースにさとうの甘さをほんのりと加えた優しい味は、お祝い事  
などのハレの日に食べられています。具材は、大山山麓で採れるきのこや  
栗、山菜など季節によっても様々です。給食では、鳥取県の伝統的な  
食材「あごちくわ」を使って作ります。



はちおうじさん 八王子産パッションフルーツ

●日の給食では、八王子で収穫されたパッションフルーツで  
甘酸っぱいソースをつくり、ヨーグルトにかけていただきます。

～JA八王子パッションフルーツ生産組合の  
みなさんからメッセージをいただきました～

パッションフルーツは成長に必要な栄養をたくさん含む  
スーパーフルーツです。きっとみんなを笑顔にしてくれます。  
ぜひ、味わって食べてください。

～10月は「食品ロス削減月間」～

もったいない大作戦ウィーク

10月14日～17日の一週間に、  
給食の「もったいない大作戦」を実施します。  
各クラスで「もったいない」を合言葉に、  
「食べる」ことについて考え、目標を立てます。  
そして、一週間を通して達成を目指します！

## 日本遺産 JAPAN HERITAGE ~ 過去・現在・未来へと紡ぐ ぼくわたしの日本遺産 ~

はちおうじじょうごぜん 八王子城御膳  
23日の給食いただきます。

むかしほうじょうじてる 昔、北条氏照という武将がいました。氏照は敵から攻撃されないように、険しい山  
に石垣を備えたお城を作りました。その場所には牛頭天王と八人の王子を  
まつた「八王子神社」があったので、「八王子城」と呼ばれるようになりました。

しゅうげつ ごはん 秋月ごはん  
黒米を入れて色づけしたごはん、  
甘く煮た粟が入ったごはんです。  
秋の夜空に浮かぶ美しい月を  
黒米と粟で表現します。



いしがき あ 石垣揚げ  
八王子城には、敵からの攻撃を防ぐ  
ために石垣がありました。石垣揚げは、  
白ごまと黒ごまを混ぜた衣が  
石垣のように見えることから、  
この名前がつけられました。



はちおうじりん 八王汁  
八王子の名前の由来になった八人の  
王子にちなんで、八王子でとれる  
八種類の野菜を入れた  
汁ものです。

