

食育だより

2025年
11月



残り^{のこ}が少^{すく}なかった給食^{きゅうしょく}ランキング

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

1位	メルルーサのごまがらめ	4月21日
2位	りんごかん	5月21日
3位	たまねぎスープ	8月29日
4位	カレーライス	4月16日
5位	スタミナキュウリ	6月12日
6位	はちおうじハニーマスタードチキン	7月17日
7位	ポップビーンズ	4月14日
8位	わかめとツナのサラダ	5月8日
9位	スパゲティミートソース	6月27日
10位	ABCスープ	8月28日
11位	わかめとツナのサラダ	9月4日
12位	ポテトグラタン	4月17日
13位	コーンと卵のスープ	6月18日
14位	恩方のブルーベリーヨーグルト	9月8日
15位	のり塩ポテト	9月19日
16位	ハヤシライス	5月21日

4月^{がつ}から9月^{がつ}までの給食^{きゅうしょく}の残り^{のこ}が少^{すく}なかった料理^{りょうり}ランキングです！みなさんの好きな給食^{きゅうしょく}はありましたか？昔^{むかし}から人^{にん}気^きのカレーライスやミートソーススパゲティだけでなく、だしにこだわったたまねぎスープや、八王子産^{はちおうじさん}の食材^{しょくざい}を使ったイベントメニューも大人^{だい}人^{にん}気^きでした！苦^{にが}手^てなものも、好^すきなものと一^{いっ}緒^{しょ}に食^たべると食^たべられるようになるかもしれませんね！

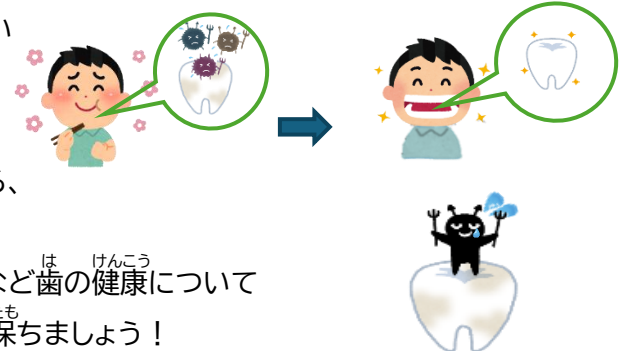
11月8日はいい歯^はの日^ひ

むし歯^ば予^よ防^{ぼう}のためのポイント よくか^たんで食^たべよう！

よくか^たんで食^たべるとだ液^{えき}がたくさん出^でて食^たべ物のカスや細^{さい}きんを洗^{あら}いなが流^{なが}してくれます。

「歯^はをみ^みがく」ことはもちろん、よくか^かむことでもむし歯^ば予^よ防^{ぼう}することができます。また、よくか^かむこと^{しよく}で消^{しょう}化^かがよくなり、肥^ひ満^{まん}を予^よ防^{ぼう}する、^{のう}脳^{しげき}を刺^{あた}激^{はたら}して頭^{あたま}の動^{はたら}きがよくなる、などのよいことがあります。

ご家庭^{かてい}でもよく噛^かんで食^たべる、小^こ魚^{ぎょ}やかみ応^{こた}えのある料理^{りょうり}を食^たべるなど歯^はの健康^{けんこう}について考^{かんが}えてみてはいかがでしょうか。体^{からだ}の健康^{けんこう}のためにも、歯^は・口^{くち}の健康^{けんこう}を保^{たも}ちましよう！



*---*食^{しょく}と健康^{けんこう}コラム*---*

わたし^{わたし}たちは、毎^{まい}日^{にち}、野^や菜^{さい}や肉^{にく}、魚^{さかな}などたくさん^{いのち}の命^{いのち}をい^{しよく}た^じだいて食^{しょく}事^じをし^{そだ}て^{ひと}い^{はこ}ま^{はこ}んでいます。さら^{しよく}に食^{しょく}材^{ざい}を育^{そだ}て^{ひと}る人^{ひと}、運^{うん}ぶ人^{ひと}、調^{てう}理^りする人^{ひと}たち^ちに支^さえ^{ささ}ら^{ささ}れてい^いま^いす。そ^たんな食^{しょく}べ物^{ぶつ}の命^{いのち}や食^{しょく}に^{かか}る^{かか}る^{かか}人^{ひと}たち^ちに感^{かん}謝^{しゃ}して「い^いた^だき^ます」が^きい^き言^いえ^えるとす^すて^てき^きです^すね。感^{かん}謝^{しゃ}の気^き持^もち^もは言^{ことば}葉^はだ^だけで^{ごう}なく、行^{こう}動^{どう}でも^{つた}え^える^えこ^こが^こが^こい^いま^いす。食^{しょく}事^じの中^{なか}で自^じ分^{ぶん}に^でき^きる「あ^あり^りが^がと^とう」を^みつ^つけ^けて^てみ^みま^まし^しよ^よう。

テーマ：感^{かん}謝^{しゃ}の気^き持^もち、ど^どう^{どう}伝^{つた}え^える^る？



▶食^{しょく}事^じの中^{なか}で^でき^きる「あ^あり^りが^がと^とう」

なるべく^{なるべく}
残^{のこ}さ^さず食^たべる



「い^いた^だき^ます」、
「ご^ごち^ちそう^{そう}さ^さま」を^{てい}い^いね^ねい^い
丁^{てい}寧^{ねい}に^い言^いう



しよくき^{しよくき}
食^{しょく}器^きを^{つた}きれ^れい^いに^い使^{つか}う



食^たべ^お終^おわ^おつ^おたら^{たら}
自^じ分^{ぶん}で^{かたづ}片^{かたづ}付^付ける



つ^つく^く作^さっ^さて^てく^くれた^{れた}人^{ひと}に^に
「お^おい^いし^しか^かつ^つた^たよ！」と^と
伝^{つた}え^える



11月は地産地消月間です！～自然の恵みに感謝していただきましょう～

八王子市では、地場産物を積極的に給食で使用することで、地域でとれた食材の良さを知り、生産者の方々への感謝の心や郷土愛を育む食育を推進しています。

21日「八王子産の白いごはん」を食べる日

〈米農家「石川 研 さん」からメッセージ〉

私たちが作った地元のお米を食べてもらえることが最高にうれしくて、今年もはりきって作りしました！私は田んぼが広がる高月町の風景が大好きで、この自然が100年後も続いて欲しいと願っています。みんなが、お米を食べてくれることが、田んぼを守っていくことにも繋がります。しっかり食べて、元気にすごしてください！！

八王子産 大根を 食べる日

葉っぱも含めて丸ごと大根を使い、12日は「八王子大根のおでん」を、28日は「はち大根おろしスパゲティ」を食べます。

八王子市 恩方産 ゆず

猿がゆずを目当てに山から町へ下りてこなように、恩方中学校の2年生がゆずを収穫してくれました。27日の給食で味わいます。

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 献立 ～

高尾山御膳

19日の給食いただきます

絹産業で栄えた養蚕農家の人たちは、大切な蚕のお守りを高尾山薬王院に授かりに行きました。このお守りの噂が広がり、多くの人が参拝し、今では高尾山は「祈りの山」として大切にされています。

天狗ごはん 高尾山は古くから「天狗が住む山」と言われています。赤米でご飯を色づけし、天狗の帽子を黒ごまで表しました。	山の幸和え しらたきで高尾山の蛇滝や琵琶滝を表現し、山の幸であるきくらげを入れた和え物です。	高尾揚げ もみじあんかけ 高尾山に広がる美しい紅葉のイメージをもみじの形をしたかまぼこを使って表しました。	翠靄汁 高尾山の自然をイメージしました。汁の中にあおさを入れて山の中に立ちこめる翠靄(みどり色の靄)を表しました。
--	--	---	---

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～ 11日にいただきます。

富山県 砺波市

砺波市は富山県の西部にある市で田んぼの中に家が点在する「散居村」の風景が有名です。チューリップの産地としても知られています。

よごし

「よごし」はゆでた野菜を味噌で味つけた料理です。夜に作って翌朝食べることから「夜越し」が名前の由来です。ご飯が少ない時代におなかを満たす工夫として食べられ、現在は野菜不足の解消にも役立つと注目されています。家庭ごとに味が違い、昔は朝に必ずたっぷりの「よごし」とご飯を食べていました。

11月24日は 和食の日

「和食の味」の鍵になるのは『出汁のうま味』です。日本で発見された『うま味』は今や、『UMAMI』として世界で注目されています。給食の汁物の出汁は、けずり節や煮干し、昆布からとっています。日本の食文化である「和食」を大切にして、日々の生活に活かしましょう。