

食育だより

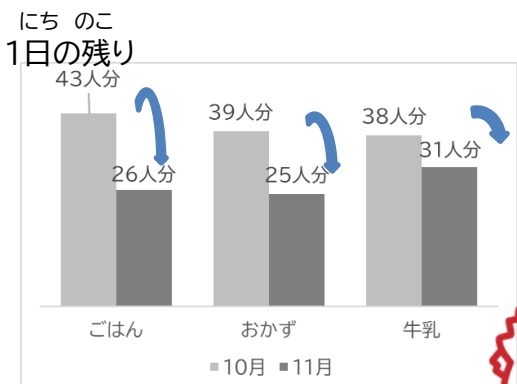
2025年
12月



もったいない大作戦の結果

はちおうじしりつもとくしょうがっこう
八王子市立元木小学校

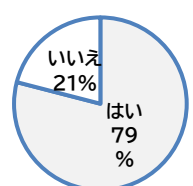
11月4日から11月7日の4日間は、「もったいない大作戦」でした！結果はどうなったのでしょうか？



ごはん・おかず・牛乳すべての残りが減りました！
これからも「もったいない」を忘れずに！

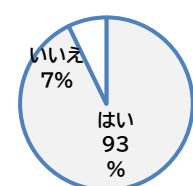
【アンケートの結果・みんなの感想】

Qいつもよりよくじをのこせませんでしたか？



ひごろ・日頃からもったいない大作戦をしようと思った。
せかい・世界には、ごはんをお腹いっぱい食べられない人がいるので、
しょくひん・食品ロスを減らそうと思いました。
た・食べ物の大切さがわかった。

Qこれからも「食品ロス」をへらしていきたいですか？



〈みんなのとりにくみランキング〉

1位	にがて 苦手なものにもチャレンジした
2位	はじ 初めに食べられる量に調節した
3位	い 準備を早くした
4位	さいご 最後まで一口食べた
5位	い ひとばん 1人分を確認した

にがてなたべものも、ひとくちたべているひとがおおかったです！

--- 食と健康コラム *---*

テーマ：日本の食文化を知ろう！

日本の食文化を支えるのが「だし」です。かつお、昆布、煮干しなど素材ごとに味わいが異なり、料理に合わせて使い分けられてきました。だしには食材のうま味を引き出し、味を豊かにする働きがあります。だしの種類や特徴を知ると、日々の食事がより楽しく、和食の魅力もぐっと広がりますね。



▶ だしの特徴を知ろう！

かつおだし さん イノシン酸 豊かな風味と上品な香りが特徴。味噌汁、そば、うどんつゆなどに合う。	昆布だし さん グルタミン酸 食材の味や香りを活かすことができ。湯豆腐、おでん、野菜の煮物などに合う。
煮干しだし さん イノシン酸 かつおだしより酸味が弱く、強い香りをもつだしが引けるのが特徴。味噌汁、ラーメンのスープなどに向いている。	八王子市の学校給食では、削り節・昆布・煮干しでだしを引き、献立に応じてうま味の異なるだしを組み合わせた「合わせだし」でうま味を引き出しています。だしの力を活かした工夫が、給食をよりおいしくする秘訣です。



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！

近代の100年フード部門 ～明治・大正に生み出された食文化～ 23日にいただきます。



美濃加茂市は、岐阜県の中南部に位置し、木曽川と飛騨川の合流点にあります。宿場町として栄えた町ということもあり、現在も商業の中心地として栄えています。

大歳のごっつお

美濃加茂市では、12月31日を「大歳(オオトシ)」と呼び、大晦日には「大歳のごっつお(大歳のごちそう)」が必ず食卓にあがりました。大きな鍋に切った野菜やこんにゃく、豆腐、油揚げを入れて煮た料理で、今も正月の定番料理として食べる家庭も少なくありません。



給食を食べて知ろう！八王子の魅力★



八王子市は都内で1番多くの農産物を作っています。
給食で八王子産の新鮮な食材や、ご当地グルメを提供し、子どもたちに地元八王子の魅力を伝えています。

八王子産根しょうが



独特な香りと辛みを持つしょうがは、肉や魚の臭みを消して、料理をさらにおいしくします。

食べると体が温まるので、風邪予防にもなります。

11日の給食でいただきます。

長く愛され続ける

「八麺会」公式キャラクター「はちどん」

八王子市のご当地グルメ

八王子ラーメン



しょうゆベースのたれ、刻み玉ねぎのトッピングなどが特徴の八王子ラーメンは60年以上の歴史があります。給食では野菜たっぷりにアレンジしています。

4日の給食でいただきます。

八王子産ブロッコリー



ブロッコリーはキャベツの仲間です。涼しい気候を好み、八王子市では12月にかけて、多く収穫されます。

5日の給食でいただきます。

八王子ナポリタン



八王子のご当地グルメ「八王子ナポリタン」の特徴は、八王子の食材を使うこと、刻み玉ねぎがトッピングされていることなどです。

18日の給食でいただきます。

クリスマスの特別メニュー

桑都カップケーキ



八王子が「桑都」と呼ばれていたことにちなみ、八王子産の桑の葉粉を生地に混ぜて、ほんのり緑色に焼き上げます。24日の給食でいただきます。



有機野菜を食べよう！自然の力でたくましく育った有機かぼちゃ

市内のひよどり山にある学校給食畑で作られた有機冬瓜を10月に使用しました。
今月は有機かぼちゃを使用します。10日の給食でいただきます。



《有機かぼちゃを育ててくださった大神さんからのメッセージ》

雨不足による生長の遅れや、虫・病気などとも向き合って一生懸命育ててきました。皆さんに喜んでもらえるような、甘くておいしいかぼちゃになってくれたら嬉しいです。

有機かぼちゃ



10月に味わった
有機とうがん



＊ 豆知識 ＊

有機農業とは…？

①化学的に作られた肥料や農薬を使わない。

②遺伝子組み換えをしていない。

③環境への負担をできるだけ少なくする。

