

食育だより 2025年12月



きゅうしよく

給食レシピ ヨーグルトポムポム



はちおうじしりつまつ やしやうがっこう
八王子市立松が谷小学校

ヨーグルトポムポムはヨーグルト、レーズン、りんごを入れた、シナモンの香りがするフランス生まれのケーキです。

ポムポムはフランス語でりんごの意味です。

毎年とても人気のあるメニューです。やさしい甘さの生地に紅玉のさわやかな酸味とアクセントにレーズンが入っています。冷やして食べても美味しく召し上がれます。

ご家庭でもお試しください。

こうざよほか しゆるい か
●りんご紅玉（他の種類でも可）
かわ すこあつ さ しおみず みずけ さ
皮つきで少し厚めのいちよう切り塩水にさらし水気を切る。

- レモン果汁 少々
- シナモン 少々
- レーズン 12粒
- たまご 1/2個
- さとう 大さじ3
- サラダ油 大さじ2
- 小麦粉 大さじ4
- ベーキングパウダー 小さじ1/2
- アルミカップ 4枚

4個分



- ①ボールにりんご、レモン果汁、シナモン、レーズンを入れてザックリと混ぜます。
- ②アルミカップに①を4等分して入れます。
- ③ボールに、たまご、サラダ油、ヨーグルト、こむぎ小麦粉、ベーキングパウダーを入れて混ぜます。
- ④アルミカップに③の生地を流し込みます。
- ⑤140度のオーブンで20分ほど焼きます。

*---*食と健康コラム*---*

テーマ：日本の食文化を知ろう！

▶ だしの特徴を知ろう！

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。



かつおだし

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。

イノシン酸

昆布だし

食材の味や香りを活かすことができる。湯豆腐、おでん、野菜の煮物などに合う。

グルタミン酸

煮干しだし

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。

イノシン酸

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。

みの かもし
美濃加茂市

ぎふけん
岐阜県



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。

5日の給食でいただきます。

長く愛され続ける

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。

2日の給食でいただきます。

八王子産ゆず



小津町産のゆずを使用します。ゆずには風邪を予防したり、疲れをとったりするビタミンCが多く含まれています。

今年の冬至は22日です。冬至に合わせて22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。

17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。

19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。4日の給食でいただきます。



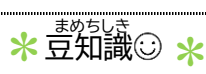
《有機かぼちゃを育ててくださった大神さんからのメッセージ》
雨不足による生長の遅れや、虫・病気などとも向き合って一生懸命育ててきました。皆さんに喜んでもらえるような、甘くておいしいかぼちゃになってくれていたら嬉しいです。



10月に味わった
有機とうがん



有機かぼちゃ



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。

