

食育だより 2026年 1月



あ
明けておめでとうございます
ことし
今年もよろしくお願ひします

はちおうじしりつ
八王子市立

まつや
松が谷

しょうがつこう
小学校

～12月の人気レシピ紹介～【桑都カップケーキ】

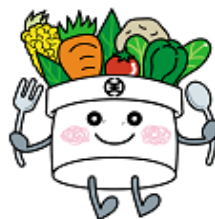
ざいりょう こぶん
(材料・8個分)

- こむぎこ 小麦粉100g
- べーキングパウダー 小さじ1
- さとう おお 大さじ6
- たまご 1個
- バター 32g
- ぎゅうにゅう 牛乳大さじ3
- くわは 桑の葉パウダー5g
- ミニマドレーヌカップ 8個

(作り方)

- ①、バターをクリーム状になるまでねり、さとう、たまごを加えてよく混ぜる。
- ②、①に小麦粉・ベーキングパウダー・桑の葉パウダーをふるい入れさっくり混ぜたら牛乳を加える。
- ③、カップに注ぎ、180℃のオーブンで20分焼く。
焼き時間は調整してください。

はちおうじしりつ かいこ
八王子市は蚕のえさとなる、桑畑が広がる様子から
「くわみやくわみやく (桑都)」とよばれ古くから養蚕や織物が
さかんでした。くわみやく
桑都カップケーキは八王子産の
くわみやく
桑の葉粉を使用したカップケーキです。



--- 食と健康コラム *---*

テーマ：風邪に負けない食事をしよう！



あたらしい年を迎え、三学期が始まりました。一段と寒さが厳しくなり、風邪をひきやすい季節が続いています。寒さや風邪に負けない体を作るためには、規則正しい生活を送ることが大切です。毎日、朝ごはんを食べて元気に登校しましょう。



▶規則正しい生活「食事・運動・休養」をしよう！

風邪をひきにくくするためには、丈夫な体を作り免疫力を高めることが大切です。免疫力を高める方法を3つ紹介します。

①バランスのよい食事をとる

- ◆たんぱく質(肉、魚、卵など)
 - ◆発酵食品(ヨーグルト、納豆)
 - ◆食物繊維、オリゴ糖、ビタミンを含む食品
- (野菜、果物、海藻類、きのこ、豆類)



②適度な運動をする

自律神経を整えて免疫力を向上させるといわれています。



③早寝早起きをする

人は朝の光を浴びて体内時計をリセットすることができます。生活リズムが整い、心と体の健康を維持できます。



食べてほしい量が量れるよ！簡単！！「手ばかり」やってみよう！

右手の指をピタリとつけてちょっとなでる。この上に乗る量が一回に食べてほしい赤の食べ物の量だぞ！

あか
赤はっち



両手を出して指をつけて、水をすくって顔を洗う形にするよ。これが一回の食事で食べてほしい黄色の食べ物の量だよ。

き
黄はっち



両手の指を広げるのだ。この上に乗る量が、一回の食事で食べてほしい緑の食べ物の量なのだ！

みどり
緑はっち





正月明けの行事食



しょうがつ あいだ そな かがみもち た ぎょうじ
正月の間お供えしていた「鏡餅」を食べる行事のこと
で、1がつ11日にちにおこなうちほう おお
かみさま そな かがみもち た いちねんかん むびょうそくさい
神様にお供えした鏡餅を食べて、一年間の無病息災
(びょうき けんこう す いの
病氣にならずに健康で過ごせること)を祈ります。
き づちでわ 割って、おしるこや、ぜんざい、
お雑煮に ぞうに い 入れていただきます。



がつ にち にちぜんご すうじつかん
1月15日、または15日前後の数日間のことです。
がんにつ おおしょうがつ たい しょうがつ お
元日をふくむ「大正月」に対して、正月の終わりの
この時を「小正月」と呼びます。
としがみさま むか ぎょうじ おおしょうがつ くら かていてき
年神様を迎える行事の「大正月」と比べて家庭的な
ぎょうじ こしょうがつ あさ あずき
行事です。小正月の朝には「小豆がゆ」
を 食べる ふうしゅう 風習があります。



100年フード を食べて知ろう！



ねん
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。
げんざい ぜんこく けん しょうぶんか みと そうと はちおうじ りょうり れいわ ねん がつ にんてい
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 にち
伝統の100年フード部門 ～江戸時代から続く郷土の料理～ 16日にいただきます。

あき た けん 秋田県



しぜん ゆた あきたけん
自然が豊かな秋田県は、
おんせん まつ かんこう
温泉・祭りなどの観光が
にんき
人気で、なまはげなど
でも知られています。
おおだてし けんほくぶ い ち
大館市は、県北部に位置
し、きりたんぼや、秋田犬
の里としても有名です。



きりたんぼ

あきたけん おおだてし えど じだい した かていりょうり
秋田県大館市で江戸時代から親しまれている家庭料理です。
ひない じどり じもと くざい かわ つく なべりょうり
比内地鶏のだしに地元の具材を加えて作る鍋料理で、ごはんを
つぶして串にさして焼いた「きりたんぼ」を入れます。
しんまい じき かい ひら まち
新米の時期になると、「たんぼ会」が開かれ、街はきりたんぼ
一色になります。家庭の味として受け継がれてきた
きやく か
客をもてなすためにも欠かせない、ごちそうです。

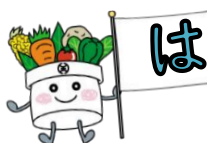


24日～30日は『全国学校給食週間』です！

か にち ぜんこくがっこうきゅうしょくしゅうかん
学校給食週間の5日間では、八王子の給食の「おいしいひみつ」や「こだわりポイント」を
「は」「ち」「お」「う」「じ」の5つのキーワードで紹介します。



キーワードを
おしえるよ！



♡ はぐくむ ♡

「はぐくむ」とは「育てる」ことです。
きゅうしょく えいよう
給食は、栄養のバランスが良いの
でみんなの「からだ」をはぐくみます。
ぎょうじしょく しょうじ
行事食や食事のマナーも知ること
ができるので、みんなの「こころ」も
はぐくみます。

栄養バランスのよい食事の合言葉「まごわやさしい」



29日の給食に全部入っています。探してみよう！

カレーのルーの材料は... たったの4つ！



♡ おいしく手作り♡

あんぜん たし しょうざい つか まいにちちょうり
安全を確かめた食材を使って、毎日調理
しています。
カレー・シチューのルーやハンバーグなども
かこうひん つか ちょうりいん てづく
加工品を使わずに、調理員さんの手作りです。

キーワードを
おしえるよ！

