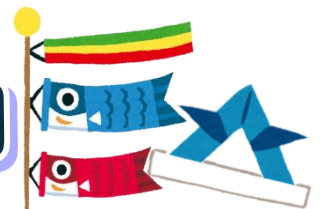


食育だより

令和8年(2026年)
5月



朝ごはんをしっかりと食べよう

八王子市立 松が谷 小学校

脳は睡眠中も休みなく働いているので、朝起きた時は脳のエネルギーが不足した状態になっています。そこで朝食を食べて、新たにエネルギーを補給する必要があるのです。さらにエネルギーが脳に補給されることによって、集中力・記憶力が高まり学力アップにつながる事が、様々な実験によって証明されています。さあ松が谷小のみなさん！毎日朝食をしっかりと食べて元気に登校しましょう。



【朝ごはん食べていますか？】

近頃は、お菓子やインスタント食品や栄養補助食品などを朝ご飯代わりにしている人が増えています。それらは「食事の補助」や「間食」用なので食事代わりにすると栄養が偏るなどの問題があります。主食・主菜・副菜が揃った朝食を食べるようにしましょう。



--- 食と健康コラム *---*

テーマ：食べ物の旬を知ろう！

旬の食材は良いところがいっぱい！

日本には四季があり、それぞれの季節に最も美味しく、栄養価が高くなる食材のことを旬といいます。旬の食材を知り、日々の食卓に取り入れることは、おいしさ・栄養・家計への優しさなどの面で多くのメリットがあります。また、四季折々の食材を通じて季節感を感じることは、豊かな食体験へとつながります。

- ★おいしさと香り…自然の最も適した時期に収穫されるので味も香りも良い。
- ★豊富な栄養価…その時期に体が求める栄養素を豊富に含んでいる。
- ★家計にやさしい価格…旬の時期は生産量も多く、価格が比較的安価。
- ★環境にやさしい「地産地消」…ハウス栽培に比べてエネルギー消費が少ない。

春が旬の食材

そらまめ



新たまねぎ



春キャベツ



グリーンピース

たけのこ



給食では旬や地産の食材を多く使い、食育メモでお知らせしています！

100年フードを食べて

日本の食文化をまなぼう！



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329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！

未来の100年 フード部門 ~目指せ100年~ 13日にいただきます。

ほっかいどう おびひろし ぶたどん 北海道帯広市 豚丼



おびひろし 帯広市

豚丼が食文化として根付いている帯広市は、十勝地方の中心地であり、自然が豊かです。昔から豚の飼育も盛んで、豚丼の材料となる豚肉の生産もしています。

「元祖豚丼」を生み出したのは、カフェで働いていたコックの阿部秀司さん。1930年代頃に戦争と不景気のなか、庶民でも食べることができる味を目指しました。日本人が好きな甘辛い「鰻丼」をヒントにし、しょうゆベースの味を生み出しました。その後、豚丼は帯広で有名になり、今では地域の人々や観光客から愛される「十勝・帯広名物」となりました。



かいがいゆうこうこうりゅうとし
海外友好交流都市

たい わん たか お し

台湾・高雄市



2006年から八王子市と高雄市は
海外友好交流都市になり、八王子まつり
や高雄ランタンフェスティバルなど
さまざまな分野で交流を深めています。



台湾の定番料理

18日の給食でいただきます！

台湾・高雄市ってどんなところ？

台湾最大の港・高雄港

新年のお祝い！
ランタンフェスティバル



カラフルなコンテナを積んだ
多くの船が行き来しています。

台湾のお正月は日本と
違い、1月の終わりごろから
2月ごろです。

ルーローハン

豚肉を香辛料とともに甘辛
く似て、ごはんにかけて食べ
る台湾の屋台めしです。



タンファータン

浮かぶ卵が花咲くようにみ
えるスープです。



八王子市の中学生が高雄市を訪れ、現地の中学生と
交流を深める派遣事業を行っています。



給食で八王子産の食材を食べよう！～春大根～



八王子産の「春大根」は、2月下旬から4月頃に種をま
き、4月から7月上旬に収穫します。夏の大根にくらべる
と甘みがあり、みずみずしいのが特徴です。21日の給食
では、春大根を使った「はち大根おろしスパゲティ」を
いただきます。



農家の方からメッセージ

八王子の子どもたちに、新鮮でおいしい野菜を食べても
うために、一生懸命野菜を作っています。特に種まきをす
る2月～3月は寒いので、大根が無事に育つように対策をし
て、毎日自然と向き合いながら野菜を作っています。たくさ
ん食べて、大きくなってくださいね。

「こどもの日」から一週間は

こどもまんなか 児童福祉週間

令和8年度「こどもまんなか 児童福祉週間」標語

「いこうぜ！みんな キラキラのあしたへ ゴーゴゴー！」

家族みんなで一緒に食事をしたり、料理やおやつを一緒に作ったりしながら子どもたちの思っていること、考
えていることを話し合う機会にしてみましょう。

2026健康フェスタ・食育フェスタに行こう！

日時：5月17日(日) 午前10時～午後3時

場所：東京たま未来メッセ

健康づくりや食育について楽しみながら

学ぶことができます。
学校給食ブースも出展しますので、
ぜひお越しください！



おはし検定や絵合わせゲーム、
給食レシピのレシピの配布をする予定です。
はっちくんも遊びにきます！