

食育だより



令和4年度



八王子市立元八王子東小学校
発行日:令和5年1月10日
栄養士:関根 夏実



あけましておめでとうございます！
今年もよろしくお願ひします。



あたら とし むか
新しい年を迎えました。みなさん規則正しく冬休みを過ごせたで
しょうか。さて、1月の給食目標は、「給食について知ろう」です。24日
(火)～30日(月)まで全国学校給食週間です。いつも食べている給食
に注目して、食材や給食の役割についても考えてみましょう！

1年生が学校の畑で育てた「大根」を給食で食べました！



ふと おお だいこん
太くて大きい、りっぱな大根！
1年生のみなさんありがとう！

ねんせい がっこう はたけ そだ
1年生が学校の畑で育てていた大
根がたくさんできたの12月14日
(水)の給食で食べました。柔らかく
とてもおいしい大根でした。全学
年にお知らせしていたので、この日
の給食ノートには、「ごま大根がおい
しかった。1年生
に感謝！」という
感想を書いている
人もいました。



鏡開きは1月11日

1月11日は鏡開きの日です。お供えした鏡もちを下げてお汁粉にし
て食べます。鏡もちは、年神様へお供えした神聖なもののなので、刃物で
切るのではなく、木づちや手などで小さく割ります。



なご こんだて
和み献立
きょうどりょうり
～郷土料理～

香川県の郷土料理

1月13日
にたべます！

・麦ごはん・さわらのオリーブオイル焼き・いもたこ・そうめんのみそ汁



はだか麦

香川県では麦茶や麦みそ
として使われることが多
い「はだか麦」の生産が
盛んです。給食では
「麦ごはん」を
いただきます。



オリーブ

地中海地方と似た気候
の香川県は、オリーブの
生産量が日本一！給食
では「さわらのオリーブ
オイル焼き」を
いただきます。



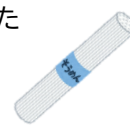
いもたこ

瀬戸内海で採れる新鮮
な「たこ」と、里芋を一
緒に煮た料理です。里芋は
香川県で子どものおやつ
としてもよく食べら
れていました。



そうめん

小豆島のそうめんは、
日本三大そうめんの
一つとして有名です。
給食では「そうめんの
みそ汁」をいた
だきます。



はちおうじさん 八王子産の米粉、酒粕をいただきます！

9 産地を
応援しよう



はちおうじ めいさんひん たかお てんぐ にほんしゅ し はちおうじさんまい ばーせんと
八王子の名産品である、「高尾の天狗」という日本酒を知っていますか？八王子産米100%で
つく にほんしゅ たかお てんぐ げんりょう さかまい はちおうじなかつつまち ちゅうしん つく
作られている日本酒です。「高尾の天狗」の原料となる酒米は、八王子市高月町を中心に作られ
ています。この日本酒をつくる際にできる、「米粉」と「酒粕」を給食で味わいます！



●八王子産米粉●

米粉とは？

日本酒をつくる時に米を削り
磨きます。その際に出た粉が
「米粉」です。

お米の種類は、

- ・八王子高月清流米
- ・ひとごこち



19日(木)に「はち米っこカップケーキ」
を食べます。八王子産の米粉を使った、
黒ごま入りのカップケーキです。



●八王子産酒粕●

酒粕とは？

お米を発酵させて作った
「もろみ」をしぼると、お酒
と酒粕ができます。酒粕に
は体をぽかぽかに温めて
くれる働きがあります。



31日(火)に「八王子産米の粕汁」を
食べます。八王子産の酒粕を加えて
煮込んだ野菜たっぷりの汁ものです。



はちおうじの公式Instagramを紹介します！

12月の食育だよりでも紹介しました、公式Instagram「はちおうじの学校給食」。小学校の
給食や食育活動を随時投稿しています。フォローよろしくお願いします！中学校給食を提供して
いる給食センターのInstagramも開設していますので、ぜひご覧ください。

【はちおうじの学校給食】

【はちっこキッチン元横山】

【はちっこキッチン南大沢】

【はちっこキッチン元八王子】



***** こんな姿勢はやめましょう *****

普段の食事中の姿勢
を、ふりかえてみま
しょう。背中が曲がっ
ていたり、ひじをつい
ていたりしていません
か？ 悪い姿勢は直し
て、よい姿勢を心がけ
て座りましょう。



背もたれに
寄りかかっている



ひじを
ついている



横向きに
座っている
