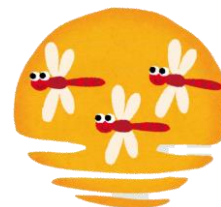


食育だよい 令和7年 9月



八王子市立元八王子東小学校

発行日：令和7年8月29日

担当：栄養士 市川 雅司

2学期が始まりました！！

夏休みが終わり2学期が始まりました。皆さん、夏休みは早寝・早起きできましたか？夏休み明けの今、生活習慣を今一度見直して、規則正しい生活リズムを心がけましょう。まだまだ暑い日が続きますので、しっかりと朝ごはんを食べ、こまめに水分を摂りながら元気に過ごしましょう。

7月2日に食育の一環として、3年生がとうもろこしの皮むき体験を行いました。毎年食育で使用するとうもろこしは、農家の方々が7月のこの時期に合わせて種を植えて、作ってくれています。また、1本の原木には2本のとうもろこしができますが、「子供たちに日みが強く、大きいものを食べてほしい！」と実際に出荷するのは1番大きく育つ1本だけだそうです。食育の授業では、とうもろこしの特徴や成長する過程だけでなく、こういった農家の方々の思いも子供たちに伝えていきます。実際に自分たちで皮をむいたとうもろこしは普段食べているものよりも美味しく感じたとおもいます。これらの体験を通して、食への興味・関心と生産者さんへの感謝の気持ちを育みます。



*---*食と健康コラム*---*

朝起きたときに頭がぼーっとしてしまうのは、寝ている間に脳のエネルギー源であるブドウ糖が使われて足りなくなっているからです。ブドウ糖はごはんやパンなどの主食に多く含まれているので、朝食でしっかり補給しましょう。忙しい朝でも、朝食をしっかりとることで、1日を元気にスタートできますよ！



テーマ：時間のない朝でも、朝食をしっかりとろう！

▶スピードアップの朝食3つのコツ

ポイント① 事前準備で簡単に

夕食の支度をすると同時に、次の日の朝食の準備（あらかじめ切ったり、ゆでたり）をしておく、翌朝の手間を省けます。夕食の残りを食べるのも◎。

ポイント② 調理しなくてもいいものを

そのまま食べられるチーズや果物は時間も手間もかからないのでおすすめです。

ポイント③ パターンを決める

毎朝お決まりのパターンを決めておけば、用意も楽になります。一品ずつ新しいメニューに変えていけば、それだけでレパートリーが広がります。



八王子の名産 桑の葉 を使った桑都あげパン！

8日に食べます！



9月8日は「桑の日」

「く(9)わ(8)」(桑)と読むごろあわせから、9月8日は『桑の日』です。八王子市は、蚕のえさとなる、桑畑が広がる様子から「桑の都(桑都)」とよばれ、古くから養蚕や織物が盛んでした。

八王子産桑の葉粉を練りこんだ「桑の葉パン」を使用し、周りにも桑の葉粉をまぶした「桑都あげパン」をいただきます！「桑の葉パン」は、はちおうじ子のために給食のパン屋さんが特別につくってくださいました。





ハチ王子産の食材を給食でいただきます！

おながた 恩方のブルーベリー

す！



ばんば 番場さん



むのうやく そだ 無農薬で育てているので
あんしん あんぜん ちいき かた 安心・安全です。地域の方と
きょうりょく はちおうじ こども 協力して、ハチ王子の子供たちの
おも しゅうかく ことを思いながら収穫しました。

はちおうじ ハチ王子ショウガ

はちおうじ でんとうやさい し 八王子の伝統野菜を知って
もらえてうれしいです。病気になる
ないように願う「しょうが祭り」も
あります。

にち た 29日に食べます！



なかにし 中西さん

はちおうじさんとうがん ハチ王子産冬瓜

はちおうじさん とうがん がつごころはたけ 八王子産の「冬瓜」は、5月頃畑に
う ひろ とくろ じょうず そだ 植えます。広い所で上手に育てる
と、つるが長く伸びて、1本の木か
ら100個くらいしゅうかく 収穫できることも
あります。



にち た 30日に食べます！



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・ハチ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～ 9日にいただきます。



ひょうごけん 兵庫県
ひょうごけん は、にほん のほぼ中央に
あり、北は日本海、南は瀬戸内海
から太平洋に面しています。同じ
県内でも場所によって、気候や
文化に違いが見られます。

かつめし



かつめしは、洋皿に盛ったごはんの上にビーフカツを
のせ、デミグラスソース系のソースをかけて、ゆでキャ
バツを添えた、加古川市のご当地グルメです。「おはしで
気軽に食べることができる洋食」として、親しまれていま
す。給食では、トンカツにさせていただきます。



中学生の考えたバランス献立



中学生の皆さんが、授業で勉強したことを活
かして、健康を考えた献立をたててくれました。
24日の給食で再現します！

別所中学校の 生徒さんが考えた献立

- *ごはん
- *マーボー豆腐
- *青菜のごま和え
- *野菜スープ
- *牛乳

～工夫した点 と 皆さんへメッセージ～

- 野菜が苦手な人でも、少しは食べられるよう、野菜の味があまりしない
ものを選びました。料理一品一品も、それぞれが合うものを選びました。
- 主に副菜と汁物でたくさんの野菜がとれるようにしました。野菜スープ
は、野菜そのものの味があまりしないと思うので、苦手なものがあっても
一口はチャレンジしてみてください！これからもバランスの良い食生活
を心がけていきましょう。



家庭の防災対策を見直してみよう！



9月1日は防災の日です。避難場所の確認や備蓄の準備等、この機会に防災対策について考えてみましょう。
ご家庭においても、日常備蓄として最低3日分から1週間分の食料や飲み水を用意しておきましょう。
ハチ王子市では、備蓄食料として、アルファ化米、乾パン、飲用水などを備えています。

