

食育だよい

令和7年
10月



八王子市立元八王子東小学校
発行日: 令和7年9月30日
担当: 栄養士 市川 雅司

メニュー

八王子市では子供たちの健やかな成長のために、「元氣応援メニュー」に取り組んでいます。先生方や、八王子市にゆかりのある有名人のおすすめメニューを給食で提供し、おすすめしたい理由を「元氣応援メッセージ」として子供たちに伝えています。

10日の給食でいただきます。

保健室植先生の おすすめメニュー かぼちゃの味噌汁

ビタミンAは皮膚の乾燥や粘膜を健康に保つ働きもあり、肌のトラブルを防ぐことができます！
野菜は苦手な人も多いと思いますが、自分が食べられるメニューや種類を見つけて、体に取り入れることを意識してみてください！

給食×図書コラボ



10月27日は「はちおうじ読書の日」

絵本に登場する、おいしそうな料理を27日の給食で食べます！

『おとうふ2ちょう』

10月27日は「はちおうじ読書の日」

おかあさんに おつかいを頼まれたケンちゃん。ところが、帰りに「おとうふ あともう1ちょう かってきて」と言われてしまい…。どうしても遊びに行きたくて、ケンちゃんは小さなウソをついてしまいます。

給食では、絵本に登場するマーボーどうふを再現します。たっぷりのおとうふのほかに、豚ひき肉、いろいろな野菜がたっぷり入ったマーボーどうふです。



学校司書の松村先生からメッセージ

みなさんは、おとうふを、なんてかぞえるかしっていますか？「1ちょう、2ちょう、3ちょう…」とかぞえます。ケンちゃんは、おかあさんにおとうふをかうおつかいをたのまれますが、あそびにいきたくて、小さなうそをつきます。その後、ケンちゃんのいもうとたちと、きょうだいたちもでてきて、おとうふのおつかいがたいへんなことになっていきます。すてきなかぞくのおもしろいおはなしです。おいしいおとうふの給食といっしょに、おはなしもあじわってください。



--- 食と健康コラム *---*

テーマ：「苦手」を克服！ 1人分をしっかりと食べよう！
～「どんな香り？」「なにが入ってる？」「ほんの一口」からの挑戦！～

給食の時間に教室を回っていると、配膳する給食当番に向かって「少なめにして！」という声が聞かれます。「きらいなの？」と尋ねると、うなずく子。そういえば、自分も給食が全部食べ切れずに悩んだことがあったな…と振り返ります。

それと同じくらい「苦手だったけど、給食で食べたら食べられるようになったよ！」という声も耳にします。

本当はどの子も「好ききらいなく何でも食べられたらいいのにな。」と思っていると感じています。

でも、やっぱり「苦手なものは苦手」ですね。

「苦手」を克服する方法を探ってみましょう！

食べられない理由を考えてみましょう。

①感覚的な理由…見た目、香り、食感が苦手

⇒ 刻んだり、香りの強いものを加えたり

好きな感覚から徐々に範囲を広げていく。そして、食べられたときは「すごい！」とほめてあげましょう。

②機能的な理由…うまく噛めない、うまく飲み込めない

⇒ 形状を変えたり、とろみをつけたりする。

必要に応じて、歯科医師や言語聴覚士の指示を仰ぎましょう。

③精神的な理由…「食べなくちゃ」というプレッシャーや不安

⇒ 完璧を目指さなくて良いことを伝える。

匂いを嗅いだり、どんな食材が入っているか確認する

だけでも、一歩前進と捉えましょう。



はちおうじの学校給食の公式Instagramを紹介します！

しょうちゅうがっこう きゅうしよくしよくいくかつどう すいじどうこう
小・中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！

ちょうり ようす こんだて
調理の様子や献立のこだわりなどを動画で
わかりやすく投稿しています。ご覧ください！



HACHIOJICITY_SCHOOLLUNCH

クロームブックの食育ページ
にも、市長の給食動画をアップ
しているよ！



八王子市長が伝える！
おいしい給食トーク！



100年フード



とっとりけん
鳥取県
だいせん
大山おこわ



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件以上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！

伝統の100年フード部門 ～江戸時代から続く郷土の料理～ 23日にいただきます。

とっとりけん
鳥取県
とっとりけん ちゅうごくちほう ほうとうが いち
鳥取県は中国地方の北東部に位置して
います。北には日本海、南には大山を
はじめとする山々が広がっています。

だいせん
大山おこわは、大山山麓地域の伝統食の一つとして親しまれています。
しょうゆをベースにさとうの甘さをほんのりと加えた優しい味は、お祝い
事などのハレの日に食べられています。具材は、大山山麓で採れるきのこ
や栗、山菜など季節によっても様々です。給食では、鳥取県の伝統的な
食材「あごちくわ」を使って作ります。



はちおうじさん
八王子産パッションフルーツ



30日の給食では、八王子で収穫されたパッションフルーツで
甘酸っぱいソースをつくり、ヨーグルトにかけていただきます。



～JA八王子パッションフルーツ生産組合の
みなさんからメッセージをいただきました～

パッションフルーツは成長に必要な栄養をたくさん含む
スーパーフルーツです。きっとみんなを笑顔にしてくれます。
ぜひ、味わって食べてください。

～10月は「食品ロス削減月間」～

もったいない大作戦ウィーク

10月14日～17日の一週間に、
給食の「もったいない大作戦」を実施します。

各クラスで「もったいない」を合言葉に、
「食べる」ことについて考え、目標を立てます。
そして、一週間を通して達成を目指します！



～ 過去・現在・未来へと紡ぐ ぼく わたしの 日本遺産 ～



八王子城御膳

20日の給食でいただきます。

むかしほうじょうじてる ぶしやう
昔、北条氏照という武将がいました。氏照は敵から攻撃されないように、険しい
やま いしがき しろ づく
山に石垣を備えたお城を作りました。その場所には牛頭大王と八人の王子を
まつた「八王子神社」があったので、「八王子城」と呼ばれるようになりました。

秋月ごはん

黒米を入れて色づけしたごはんは、
甘く煮た栗が入ったごはんです。
秋の夜空に浮かぶ美しい月を
黒米と栗で表現します。



石垣揚げ

八王子城には、敵からの攻撃を防ぐ
ために石垣がありました。石垣揚げは、
白ごまと黒ごまを混ぜた衣が
石垣のように見えることから、
この名前がつけられました。



八王汁

八王子の名前の由来になった八人の
王子にちなんで、八王子でとれる
八種類の野菜を入れた
汁ものです。

