

食育だよい 2025年 11月

「もったいない大作戦ウィーク」取り組み報告！

八王子市立元八王子東小学校
発行日：令和7年10月31日
担当：栄養士 市川 雅司

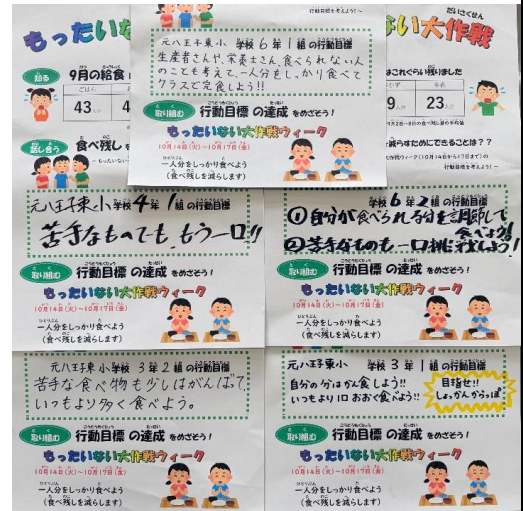
もったいない大作戦の結果！

ご飯	おかず	牛乳
43→29 人分	49→32 人分	23→25 人分

10月14日から17日までの4日間、「もったいない大作戦ウィーク」を実施しました。この期間中、各学級で目標を立て、食べ残しを減らすことを意識して取り組みます。活動の一環として、「調理員さんや校長先生からのメッセージ」や「チャレンジ動画」を視聴し、改めて食べ物への感謝の気持ちについて考える機会になったと思います。その結果、9月と比べて、実施期間中の平均残食量が牛乳を除いて10人分以上も減少しました！これは皆さんが一生懸命取り組んだ成果だと思えます。

食品ロスを減らす取り組みは、給食だけでなく、家庭でも実践することができます。これからも食べ物を大切にする習慣を続けていきましょう。

かくなつきゅう もくひょう ～各学級の目標～



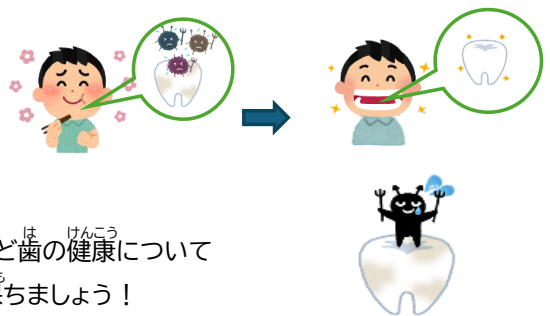
11月8日はいい歯の日

むし歯予防のためのポイント よくかんで食べよう！

よくかんで食べるとだ液がたくさん出て食べ物のカスや細きんを洗い流してくれます。

「歯をみがく」ことはもちろん、よくかむことでもむし歯を予防することができます。また、よくかむことで消化がよくなり、肥満を予防する、脳を刺激して頭の働きがよくなる、などのよいことがあります。

ご家庭でもよく噛んで食べる、小魚やかみ応えのある料理を食べるなど歯の健康について考えてみてはいかがでしょうか。体の健康のためにも、歯・口の健康を保ちましょう！



食と健康コラム

私たちは、毎日、野菜や肉、魚などたくさんの命をいただいて食事をしています。さらに食材を育てる人、運ぶ人、調理する人たちに支えられています。そんな食べ物の命や食に関わる人たちに感謝して「いただきます」が言えるとすてきですね。感謝の気持ちは言葉だけではなく、行動でも伝えることができます。食事の中で自分ができる「ありがとう」を見つけてみましょう。

テーマ：感謝の気持ち、どう伝える？

食事の中でできる「ありがとう」

なるべく残さず食べる



「いただきます」、
「ごちそうさま」を
丁寧に言う



食器をきれいに使う



食が終わったら
自分で片付ける



作ってくれた人に
「おいしかったよ！」と
伝える



11月は地産地消月間です！～自然の恵みに感謝していただきましょう～

桑都・八王子

八王子市では、地場産物を積極的に給食で使用することで、地域でとれた食材の良さを知り、生産者の方々への感謝の心や郷土愛を育む食育を推進しています。



21日「八王子産の白いごはん」を食べる日

〈米農家「石川 研 さん」からメッセージ〉



私たちが作った地元のお米を食べてもらえることが最高にうれしくて、今年もはりきって作りました！私は田んぼが広がる高月町の風景が大好きで、この自然が100年後も続いて欲しいと願っています。みんなが、お米を食べてくれることが、田んぼを守っていくことにも繋がります。しっかり食べて、元気にすごしてください！！

八王子産
だいこん
大根を
食べる日

葉っぱも含めて丸ごと大根を使い、
12日は「八王子大根のおでん」を、
27日は「はち大根おろしスパゲティ」を
味わいます。



八王子市
恩方産
ゆず

猿がゆずを自当てに山から町へ下りてこな
いように、恩方中学校の2年生がゆずを収穫
してくれました。28日の給食で味わいます。



日本遺産

～ 過去・現在・未来へと紡ぐ ぼく わたしの 日本遺産献立 ～



高尾山御膳

19日の給食でいただきます

絹産業で栄えた養蚕農家の人たちは、大切な蚕のお守りを高尾山薬王院に
授かりに行きました。このお守りの噂が広がり、多くの人が参拝し、今では
高尾山は「祈りの山」として大切にされています。

天狗ごはん

高尾山は古くから「天狗が
住む山」と言われています。
赤米でご飯を色づけし、
天狗の帽子を黒ごま
で表しました。



山の幸和え

しらたきで高尾山の蛇滝や
琵琶滝を表現し、山の幸であ
るきくらげを入れた和え物で
す。



高尾揚げ もみじあんかけ

高尾山に広がる美しい紅葉
のイメージをもみじの形をし
たかまぼこを使って表しまし
た。



翠露汁

高尾山の自然をイメージしま
した。汁の中にあおさを入れ
て山の中に立ちこめる
翠露(みどり色の露)
を表しました。



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・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～ 10日にいただきます。

とやまけん



砺波市は富山県の西部に
ある市で田んぼの中に家
が点在する「散居村」の
風景が有名です。
チューリップの産地とし
て知られています。

よごし



「よごし」はゆでた野菜を味噌で味つけた料理です。夜に作って
翌朝食べることから「夜越し」が名前の由来です。ご飯が少ない時代
におなかを満たす工夫として食べられ、現在は野菜不足の解消にも
役立つと注目されています。家庭ごとに味が違い、昔は朝に必ずた
っぷりの「よごし」とご飯を食べていました。

11月24日は
和食の日



「和食の味」の鍵になるのは『出汁のうま味』です。日本で発見された
『うま味』は今や、『UMAMI』として世界で注目されています。給食の
汁物の出汁は、けずり節や煮干し、昆布からとっています。
日本の食文化である「和食」を大切に、日々の生活に活かしましょう。

