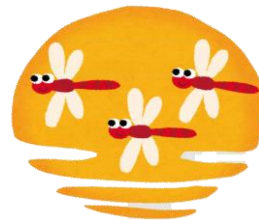


給食たより

令和8年(2026年)

8・9月



2学期が始まりました！！

八王子市立元八王子東小学校
発行日:令和8年8月31日
担当:栄養士 市川 雅司

夏休みが終わり、2学期が始まりましたね！皆さん、夏休みは楽しく過ごせましたか？
夏休み中は、早寝・早起きなど規則正しい生活を送ることができたでしょうか。夏休み
明けの今、もう一度生活習慣を見直し、規則正しい生活リズムを整えていきましょう。

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て、こまめに水分を
とりながら、元気に2学期をすごしましょう！

7月6日、食育活動の一環として、3年生がとうもろこしの皮むき体験を行いました。

農家の方々が子どもたちの体験に合わせて、7月のこの時期に収穫できるよう種を

まき、大切に育ててくださっています。とうもろこしは、1本の株に2本の実が

できますが、「子どもたちに、甘みが強く、大きく育ったとうもろこしを食べてほしい！」

という思いから、実際に出荷するのは、より大きく育つ1本だけにしているそうです！自分たちで皮をむいたとうも
ろこしは、いつも食べているものよりも、より美味しく感じたのではないのでしょうか。

このような体験を通して、食べ物への興味や関心を深めるとともに、食べ物を大切に育ててくださる生産者への
感謝の気持ちを育んでいきたいと思ひます！



--- 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、
朝食をしっかりと食べることで、
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、朝食をしっかりと食べよう！

▶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ともに、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！

7日に食べます！



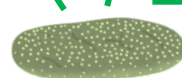
9月8日は「桑の日」

「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(蚕を育ててまゆを取る)と織物が盛んでした。

桑の葉をパウダー
にして、きなこ
と一緒にパンにまぐ
しています。

八王子産の桑の葉を
生地のにねりこんだ、

さわやかな
みどりいろ
緑色のパン



はちおうじっ子のために
給食のパン屋さんが特別につくってくださいました。



牛乳パックを開き始めて6年が経ちました！



牛乳パックはリサイクル
されています！

ひらく

かわかす

あろう

6年間で一人が開く牛乳パックは
約1,140枚



リサイクルされた牛乳パックは、
トイレトペーパーに生まれ
変わります。

リサイクルは
地球にやさしい！

地球にやさしいところ

その①『ごみが減る』

ごみを燃やすときに
出るCO2を削減！



その②『紙パックの原料となる
木を切ることが減る』



小さな行動が地球を守る大きなパワーに！

100年フード
を食べて

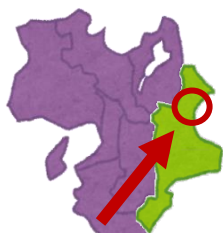
日本の食文化をまなぼう！



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！

未来の100年フード部門 ～目指せ100年～ 11日にいただきます。



よっかいち
四日市市

四日市市は三重県の北部にあり
ます。昔この地域で、四のつく日
に市場が開かれていたことから
「四日市」という名前がつけまし
た。現在でも11の定期市が開か
れています。

よっかいち
四日市とんてき



分厚い豚肉をにんにくと一緒に濃いめのたれでソ
テーし、たっぷりの千切りキャベツをそえた料理です。
昔から、働く人が元気になるスタミナ料理として、街の
いろいろな店で食べられています。

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。
30日の給食で再現します！

加住中学校の
生徒さんが考えた献立

- *ごはん
- *ヤンニョムチキン
- *チヨレギサラダ
- *コンソメスープ
- *牛乳

～工夫した点 と 皆さんへメッセージ～

栄養素のバランスを考えながら、流行の韓国料理でみんなが楽しみな
から食べられる献立にしました。

ヤンニョムチキンは、甘辛く仕上げた味付けでごはんがすすむと思いま
す。チヨレギサラダは、ビタミン、ミネラル、食物繊維も豊富です。コンソメ
スープには、エネルギー不足による疲労を防ぐ効果があります。今までに
ない少し変わった給食を楽しんでください！



2学期は はちっこワクワク給食 からスタート！

「はちワク給食」とは？

夏休み明けにみんなが元気にスタートできるように、
ワクワクする給食を用意した、今年からの新しい取り組みです♪
2学期最初の3日間、人気メニューが登場します！

