

食育だより 2025年 11月



★給食室の一日★

はちおうじしりつもとはちおうじしょうがっこう
八王子市立元八王子小学校

今月は、元八王子小学校(500名分)の給食をつくっている9名の調理員さんの一日の仕事の流れを紹介します。

※大まかなスケジュールのため、メニューによって適宜調整しています。

7時00分	手を洗い、白衣に着替える→野菜を洗う	13時30分	教室から運搬車を回収して、給食室にもどす
8時00分	野菜を切る、調味料を量る	13時45分	食べ残しを量る
9時00分	給食室を消毒する	14時00分	食器や食缶、食部、おはし、などを一つ一つで洗う
9時15分	朝礼→野菜や豆腐などを切る	14時30分	食器や食缶を洗浄機で洗い流し、乾燥機に入れる
10時00分	休憩	15時00分	次の日の給食の確認をする
10時30分	調理を始める		
11時15分	味付けをする→温度を測る		
11時30分	給食を食缶によそう		
12時00分	給食用エレベーターで教室に運搬車を運ぶ		
12時15分	給食室の片付け		
12時30分	お昼ごはん(給食)を食べる→休憩		

冬には冷たい水でたくさんの野菜を洗い、夏は暑い釜の前で何時間も調理をすることは簡単なことではありません。大変な中でもがんばって仕事ができるのは、元八小のみなさんにおいしい給食を食べて大きく成長してほしいという気持ちがあるからです。調理員さんの思いを忘れずに、たくさん給食を食べて心もからだも大きくなってください。



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



食べ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～



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
大根を
食べる日

葉っぱもふくめて丸ごと大根を使い、11日は「はち大根おろしスパゲティ」を、27日は「はち大根とりの煮もの」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。25日の給食で味わいます。



～ 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	山の幸あえ	高尾あげ もみじあんかけ	翠靄汁
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。	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。	高尾山に広がる美しい紅葉のイメージをもみじの形をしたたまごを使って表しました。	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靄(みどり色の靄)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。



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も知られています。

よごし



「よごし」はゆでた野菜を味噌で味つけした料理です。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」を大切にして、日々の生活に活かしましょう。

