

食育だよい 2025年12月



もったいない大作戦

はちおうじしりつもとちはちおうじしょうがっこう
八王子市立元八王子小学校

11月17日から21日は「もったいない大作戦ウィーク」でした。もったいない大作戦とは、食品ロスを減らすために子どもたちが一人ひとりができることを考え、給食の食べ残しや食べ物への感謝の気持ちを育てる取り組みです。

日本では、年間464万トン(東京ドーム3.7～5個分)のまだ食べることができる食品が捨てられています。この量は、一人1個のおにぎりを捨てているのと同じことです。

一丸となってもったいない大作戦に取りむために、クラスごとに目標を立てて元八王子小学校の食べ残しに向き合っていました。

また、期間中は食育メモや給食ホワイトボードで、前日の食べ残しの量を知らせていました。こうすることで、食べ残しは自分たちの意識や行動で変えることができることを伝えられました。

11月17日(月)～21日(金)

もったいない大作戦

10月の給食は、毎日これくらい残りました

給食	おかず	ごちそう
人分	人分	人分

※10月1日～31日の食べ残し量の平均

食べ残しを減らすためにできることは？

もったいない大作戦ウィークの行動目標を考えよう！

元八王子小学校 くわのほ 組の行動目標

達成	達成	達成
一人分をしっかりと食べよう		
(食べ残しを減らします)		

行動目標の達成をめざそう！

もったいない大作戦ウィーク

一人分をしっかりと食べよう

(食べ残しを減らします)

*---*食と健康コラム*---*

テーマ：日本の食文化を知ろう！

日本の食文化を支えるのが「だし」です。かつお、昆布、煮干しなど素材ごとに味わいが異なり、料理に合わせて使い分けられてきました。だしには食材のうま味を引き出し、味を豊かにする働きがあります。だしの種類や特徴を知ると、日々の食事がより楽しく、和食の魅力もぐっと広がりますね。



▶ だしの特徴を知ろう！

かつおだし

豊かな風味と上品な香りが特徴。味噌汁、そば、うどんつゆなどに合う。

イノシン酸

昆布だし

食材の味や香りを活かすことができる。湯豆腐、おでん、野菜の煮物などに合う。

グルタミン酸

煮干しだし

かつおだしより酸味が弱く、強い香りをもつだしが引けるのが特徴。味噌汁、ラーメンのスープなどに向いている。

イノシン酸

八王子市の学校給食では、削り節・昆布・煮干しでだしを引き、献立に応じてうま味の異なるだしを組み合わせ「合わせだし」でうま味を引き出しています。だしの力を活かした工夫が、給食をよりおいしくする秘訣です。



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・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！

近代の100年フード部門 ～明治・大正に生み出された食文化～ 3日にいただきます。

美濃加茂市

岐阜県



美濃加茂市は、岐阜県の中南部に位置し、木曽川と飛騨川の合流点にあります。宿場町として栄えた町ということもあり、現在も商業の中心地として栄えています。

大歳のごっつお



美濃加茂市では、12月31日を「大歳(オオトシ)」と呼び、大晦日には「大歳のごっつお(大歳のごちそう)」が必ず食卓にあがりました。大きな鍋に切った野菜やこんにゃく、豆腐、油揚げを入れて煮た料理で、今も正月の定番料理として食べる家庭も少なくありません。

給食を食べて知ろう！八王子の魅力★



八王子市は都内で1番多くの農産物を作っています。
給食で八王子産の新鮮な食材や、ご当地グルメを提供し、子どもたちに地元八王子の魅力を伝えています。

八王子産根しょうが



独特な香りと辛みを持つしょうがは、肉や魚の臭みを消して、料理をさらにおいしくします。
食べると体が温まるので、風邪予防にもなります。
5日の給食でいただきます。

長く愛され続ける

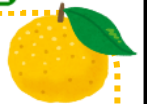
八王子市のご当地グルメ

八王子ラーメン



しょうゆベースのたれ、刻み玉ねぎのトッピングなどが特徴の八王子ラーメンは60年以上の歴史があります。給食では野菜たっぷりにアレンジしています。
23日の給食でいただきます。

八王子産ゆず



小津町産のゆずを使用します。ゆずには風邪を予防したり、疲れをとったりするビタミンCが多く含まれています。
今年の冬至は22日です。冬至に合わせて22日の給食でいただきます。

八王子産ブロッコリー



ブロッコリーはキャベツの仲間です。涼しい気候を好み、八王子市では12月にかけて、多く収穫されます。
4日の給食でいただきます。

八王子ナポリタン



八王子のご当地グルメ「八王子ナポリタン」の特徴は、八王子の食材を使うこと、刻み玉ねぎがトッピングされていることなどです。
16日の給食でいただきます。

クリスマスの特別メニュー

桑都カップケーキ



八王子が「桑都」と呼ばれていたことにちなみ、八王子産の桑の葉粉を生地に混ぜて、ほんのり緑色に焼き上げます。25日の給食でいただきます。



有機野菜を食べよう！自然の力でたくましく育った有機かぼちゃ

市内のひよどり山にある学校給食畑で作られた有機冬瓜を10月に使用しました。
今月は有機かぼちゃを使用します。12日の給食でいただきます。

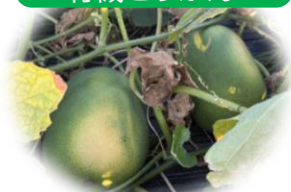


《有機かぼちゃを育ててくださった大神さんからのメッセージ》
雨不足による生長の遅れや、虫・病気などとも向き合って一生懸命育ててきました。皆さんに喜んでもらえるような、甘くておいしいかぼちゃになってくれていたら嬉しいです。

有機かぼちゃ



10月に味わった
有機とうがん



豆知識

有機農業とは…？

①化学的に作られた肥料や農薬を使わない。

②遺伝子組み換えをしていない。

③環境への負担をできるだけ少なくする。

