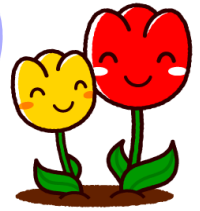


食育だより

令和7年(2025年)
4月



はちおうじしりつみやかみしょうがっこう
八王子市立宮上小学校



にゅうがく しんきゅう
ご入学・ご進級

おめでとうございます

給食は、バランスの良い食事や栄養を摂るためだけでなく、食事の準備や片付けを身に付けること、より良い食習慣を養うこと、食文化や地域の食材を学ぶこと、感謝の心を育てることなど、心身ともに健やかに成長することを目指して実施されています。

みんなで給食を食べながら、
楽しく学んでいきましょう！



はちおうじ
食育キャラクター
はっちくん

給食室を紹介します

宮上小 栄養士 1名
委託給食会社 調理員 9名
(株式会社 レクトン)

今年度もみなさんが元気に過ごせるように、
心を込めて給食を作ります！



*---*食と健康コラム

テーマ：給食をみんなで楽しく食べよう！

新年度の給食が始まります！限られた時間の中で給食を楽しく食べるためには、みんなで協力して準備をすることが大切です。

食中毒や感染症予防のために身支度はしっかり整えましょう。マナーを守って食べると気持ちが良いです。約束を守って楽しい給食時間にしましょう！



楽しい食事にするための「約束」

①机の片付け、手洗い

机の上は片付けましょう。手を石けんでしっかりと洗って、きれいなハンカチでふきましょう。



②身支度

給食当番は、白衣・帽子・マスクを身に付けます。他の人は静かに待ちましょう。



③準備

配膳台をきれいにふいて、食缶を協力して運びましょう。



④あいさつ

給食を準備してくれたひとや食材に感謝して、あいさつをしましょう。



⑤食べ方

よく噛んで食べましょう。苦手なものも、一口から挑戦してみましょう！



⑥マナー

背筋を伸ばして、肘をつかずに皿をもつて食べましょう。



⑦片付け

皿に残さず、種類ごとにそろえて片付けましょう。



～食を大切に作る人々を育むまちを目指して～

八王子市では、「八王子市食育推進計画」をもとに、生涯にわたって健康で生き活きたした生活を送ることを目指して、さまざまな取組を進めています。学校教育においても、給食を活用した取組で、子どもたちの健やかな成長を支えてまいります。

のぞき
望ましい
食生活を送る

生活リズムを整え、自分に見合った食事量を
1日3食きちんと食べ、望ましい食生活を送る。



食の基本的な知識・マナー・
スキルを身に付ける

食事のバランスやマナー、食の安全に関する知識を
身に付け、食事を選ぶ力や料理を作る力などを養う。



食を通じて、家族・
地域・自然とつながる

家族と食卓を囲む時間を大切にし、地産地消や行事食・
伝統料理を知り、人との交流や自然への親しみを深める。





ねん 100年フード きゅうしよく た し を給食で食べて知ろう！



ねん 100年フードとは、ちいき しょくぶんか みらい む ねんつづ めざ ぶんかちょう とりくみ
げんざい ぜんこく けん しょくぶんか みと そうと はちおうじ りょうり ねん がつ にんてい
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」は6年3月に認定されました！

みらい ねん ぶもん めざ ねん ねん
未来の100年フード部門～目指せ100年～ 28日にいただきます。

そうと はちおうじ りょうり そうと や
桑都・八王子のふるさと料理～桑都焼き・かてめし～



れいわ ねん がつ にんてい いわ ふる つた ちいき くわ は しよう そうと や
令和6年4月にも認定をお祝いして、古くから伝わる「かてめし」や、地域ゆかりの桑の葉を使用した「桑都焼き」
をいきよう ことし がつ はちおうじ ねん
を提供しました。今年も4月は八王子の100年フードからスタートです。

さくねんど まいつきにほんかくち ねん りょうり しょくざい ていきよう じどう きょうみかんしん も くふう
昨年度、毎月日本各地の100年フードの料理や食材を提供し、児童に興味関心を持ってもらえるように工夫をし
ました。例えば、5月には食材にもこだわり、本場の小豆島手延べそうめんを取り寄せました。他には、八王子市と
せんしよく ぶんか にほんいさん つな ちいき ぐんまけん やまがたけん とくしまけん ねん ていきよう おこな こんねん
染色文化の日本遺産で繋がった3つの地域「群馬県」「山形県」「徳島県」の100年フードの提供も行いました。今年
ど ちいき ねん とうじよう たの
度は、どの地域のどんな100年フードが登場するのかお楽しみに！

「ふるさと料理」レシピの紹介



「ふるさと料理」をご家庭でも
め あ 召し上がっていただけるように作成
したレシピがあります。
し
市ホームページからダウンロード
できますのでご覧ください。

桑都・八王子「ふるさと給食」ロゴの紹介

じ ぼしよくざい はちおうじ れきしぶんか つた きゅうしよく そうと
地場食材や八王子の歴史文化を伝える給食などを、桑都
はちおうじ きゅうしよく な とりく
八王子の「ふるさと給食」と名づけ、取組んでいます。

オレンジ色は太陽
みどりいろ しぜん めぐ
緑色は自然の恵み
みずいろ みず
水色是水
ちいろ だいち
茶色は大地



まい は はちおうじ
3枚の葉は、八王子
とくさんひんくわ は
の特産品・桑の葉
はいけい きよくせん
背景の曲線は
たかおさん
高尾山



はちおうじ ハ王子ナポリタン

はちおうじ
ハ王子ナポリタンには2つの特徴があります！

- はちおうじし つく しょくざい つか
ハ王子市で作られている食材が使われていること
- きざ
刻みたまねぎがたっぷりトッピングされていること

がつ にち ひ
4月29日のナポリタンの日にちなんで、25日に提供し
ます。ナポリタン倶楽部の方から「ケチャップ、みそ、さと
う、にんにくなどを入れるとグツと味に奥行きが出ま
す！」と調理のアドバイスをいただきました！



こうしき 公式Instagram「はちおうじの学校給食」

こうしき
公式Instagramで
はちおうじ がっこうきゅうしよく
八王子の学校給食を
しょうかい
紹介しています。
しょうがっこう きゅうしよくしよくいく
小学校の給食や食育
かつどう ずいじどうこう
活動を随時投稿してい
ますので、ご覧くだ
さい！



HACHIOJICITY_SCHOOLLUNCH

ほ ご し や みなさま 保護者の皆様へおねがい

きゅうしよくとうばんはくい
～給食当番の白衣について～

きゅうしよくとうばん しゅうまつ はくい も
給食当番になると、週末に白衣を持ち
かえ せんたく
帰ります。洗濯、アイロンがけ、ボタン
のほつれがありましたら繕いをして
しゅう はじ も
週の始めに持たせてください。



※ せんざい じゅうなんざい つよ かお ともな せいひん
洗剤や柔軟剤など、強い香りを伴う製品によってさまざまな
しょうじょうしめつげん ひと きょうよう きょうしよくしよくはくい せんたく
症状が出現する人がいます。共用する給食用白衣を洗濯する
さいには、ご配慮いただきますようお願いいたします。
はくい きょうよう しんばい ばあい がっこう そうだん
(白衣の共用に心配がある場合は、学校にご相談ください。)