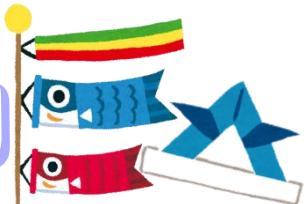


食育だよい|2025年5月



新年度の給食が始まりました！

4月9日より2年生から6年生の給食が始まりました。
春休み明け、新しい教室や新しい仲間と食べる給食はこれまでと
違った味わいがあったのではないか。
また、14日より1年生の給食が始まりました。
給食が始まる前に教室で、栄養士から1年生へ給食の約束事について、お話をしました。給食が始まると少しでも3週間ですが、毎日、たくさん食べて給食の準備や片付けも一生懸命頑張っています。



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

公式Instagram

「はちおうじの学校給食」を紹介します！

公式Instagramで八王子の学校給食を紹介しています。小学校の給食や食育活動を随時投稿しますので、ぜひご覧ください！



日本遺産
JAPAN HERITAGE

はちおうじ 八王子車人形御膳

国の重要無形民俗文化財に指定されている「八王子車人形」をイメージした給食を20日にいただきます！

三番叟ごはん

舞台の幕あけに舞う「三番叟」
には五穀豊穣の祈りがこめられています。衣装の色を赤米、きび、青のり、黒米で表現しました。

鶏の桑都みそ焼き

桑の葉粉を入れたみそで色付けしました。



定式幕和え

舞台は黒、萌黄(緑)、柿(茶)の3色の定式幕が開いて始まります。3つの食材で表現します。



ろくろ車のすまし汁

車輪の形をした焼き麩を浮かべました。



五代目 西川古柳家元から はちおうじっ子の皆さんへ

八王子車人形御膳をきっかけに八王子の伝統芸能について、ぜひ調べてみてくださいね。
そして、八王子市に残る伝統芸能を誇りに思えるように、一緒に盛り上げていきましょう。



～過去・現在・未来へと紡ぐ ぼくわたしの 日本遺産～



100年フード



千葉県

みなみほうそううちいさ

南房総地域のアジ文化



～なめろう、サンガ焼き、たたき、お刺身～

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～ 13日にいただきます。

千葉県



千葉県の南房総エリアは海に面して
いるため、アジ・イワシ・サンマなどの魚がたくさんとれ、魚を無駄なくおいしくいただく文化が根付いています。

「なめろう」とは、魚をみそなどと一緒に細かくたたいた料理のことで、漁師さんが獲れたての魚を船の上でも食べやすいように調理したことが始まりと言われています。アジなどの青背魚は足が早いため、日持ちするように「なめろう」をあわびのからに詰めて焼いた料理が「サンガ焼き」です。

かいがいゆうこうこうりゅうどし
海外友好交流都市

たいわん

たかおし

台灣・高雄市



ねん はちおうじ たかおし かいがい ゆうこう こうりゅうどし
2006年から八王子市と高雄市は海外友好交流都市に
なり、八王子まつりや高雄ランタンフェスティバルなど、さまざま
な分野で交流しています。

ルーローハン



ぶたにく こうしんりょう あまから
豚肉を香辛料とともに甘辛く煮て、ご飯にかけて食べる
台湾定番の屋台めしです。

タンファータン



う たまご はなさ
浮かぶ卵が花咲くように見えるスープです。



パイナップル

たかおし

高雄市 はパイナップルの産地です。

はちおうじ ちゅうがくせい たかおし おとず げんち ちゅうがくせい こうりゅう
八王子市の中学生が高雄市を訪れ、現地の中学生と交流
を深める派遣事業などを行っています。中学校給食では、
八王子・台湾友好交流協会から寄付された台湾産のパイ
ナップルを提供しています。
台湾・高雄市の献立は12日にいただきます。

給食で八王子産の食材を食べよう！～春大根～



はちおうじさん はるだいこん がつけじゅん がつごろ たね
八王子産の「春大根」は、2月下旬から4月頃に種をまき、4月から7月上旬に収穫します。夏の大根にくらべると甘みがあり、みずみずしいのが特徴です。28日の給食では、春大根を使った「はち大根おろしスパゲティ」をいただきます。

農家の方からメッセージ

はちおうじ こ しんせん やさい た
八王子の子どもたちに、新鮮でおいしい野菜を食べてもらうために、一生懸命野菜を作っています。特に種まきをする2月～3月は寒いので、大根が無事に育つように対策をして、毎日自然と向き合いながら野菜を作っています。たくさん食べて、大きくなってくださいね。



--- 食と健康コラム *---*

テーマ：旬と栄養の関係を知ろう

▶栄養の季節変動を知ろう

きせつへんどう おお えいようそ
季節変動が大きい栄養素は、「カロテン」と「ビタミンC」といわれています。
これから旬を迎えるトマトに含まれるカロテンの量は、冬に比べ約2倍となります。
一方、冬が旬のほうれん草に含まれるビタミンCは、夏になると冬の1/3の量へと減少します。



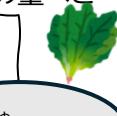
冬(ふゆ)



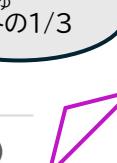
夏(なつ)



冬(ふゆ)



冬の1/3



夏(なつ)

「子どもの日」から一週間は

こどもまんなか児童福祉週間

れいわ ねんど じどうふくしあんかん
令和7年度「こどもまんなか 児童福祉週間」標語

「いつだって まんまるまんなか こどもたち」

かぞく こ おも かえが
家族みんなで子どもたちの思っていること、考えていることを
はなあきかい 話し合う機会にしてみましょう。

はちおうじし
八王子市の

しゃけ かずあしちょう
初宿 和夫市長の

げんき おうえん
元気応援

メニュー



カレーピラフ

とうふ
豆腐ハンバーグ

ABCスープ

ヨーグルトのピーチソースかけ

げんき おうえん

元気応援メッセージ！

みんな す きゅうしょく
こんだて
皆さんのが好きな給食のメニューをそろえたスペシャル献立
わたし みな おな まいにち きゅうしょく た
です。私は、皆さんと同じように毎日おいしく給食を食べています。
きゅうしょく みな けんこう かんが えいよう ととの
給食は皆さんのが健康を考え、栄養バランスが整えられています。
こころ こ まいにちちょうり
います。そして、心を込めて毎日調理されています。
きゅうしょく た げんき す
給食をしっかり食べて、元気に過ごしてください！

「子どもの日」から一週間は

こどもまんなか児童福祉週間

れいわ ねんど じどうふくしあんかん
令和7年度「こどもまんなか 児童福祉週間」標語

「いつだって まんまるまんなか こどもたち」

かぞく こ おも かえが
家族みんなで子どもたちの思っていること、考えていることを
はなあきかい 話し合う機会にしてみましょう。

健康フェスタ・食育フェスタに行こう！

がつ にち にち ごぜん じ ごこ じ
5月18日(日) 午前10時～午後3時

ばしょ とうきょう みらい
場所: 東京たま未来メッセ

がっこうきゅうしょく
学校給食ブースも出展しますので
しゃつてん
ぜひお越しください！

