

おいしい給食

2026年
1月



あ
明けておめでとうございます
ことし
今年もよろしくお願ひします

はちおうじしりつ
八王子市立

にぶ かた
式分方

しょうがっこう
小学校

6年生のリクエスト給食・・・最後の小学校生活で食べたいもの！



6年1組

- ・きなこ揚げパン
- ・八王子ラーメン
- ・はち大根おろしスパゲティ
- ・八王子ナポリタン
- ・スパゲティミートソース
- ・ひじきごはん・豚汁
- ・わかめごはん・茎わかめの炒め物
- ・カレーライス・クリームシチュー
- ・鶏肉のから揚げ・カップケーキ
- ・のり塩ポテト・ポテトカルボナーラ
- ・ゴーヤチャンプル・冷凍みかん



※3学期にいくつでてくるでしょうか
お楽しみに！

*---*食と健康コラム

あたら とし むか さんがつき はじ
新しい年を迎え、三学期が始まり
ました。一段と寒さが厳しくなり、
風邪をひきやすい季節が続いて
います。寒さや風邪に負けない体
を作るためには、規則正しい
生活を送ることが大切です。
毎日、朝ごはんを食べて元気に
登校しましょう。



テーマ：風邪に負けない食事をしよう！



▶規則正しい生活「食事・運動・休養」をしよう！

風邪をひきにくくするためには、丈夫な体を作り免疫力を高めることが
大切です。免疫力を高める方法を3つ紹介します。

①バランスのよい食事をとる

- ◆たんぱく質(肉、魚、卵など)
 - ◆発酵食品(ヨーグルト、納豆)
 - ◆食物繊維、オリゴ糖、ビタミンを含む食品
- (野菜、果物、海藻類、きのこ、豆類)



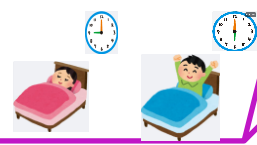
②適度な運動をする

自律神経を整えて
免疫力を向上させ
るといわれていま
す。



③早寝早起きをする

人は朝の光を浴びて体内時計
をリセットすることができま
す。生活リズムが整い、心と
体の健康を維持できます。



食べてほしい量が量れるよ！簡単！！「手ばかり」やってみよう！

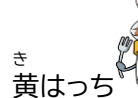
右手の指をピタリとつけてちょっ
と曲げるぞ。この上に乗る量が一回
に食べてほしい赤の食べ物の量
だぞ！



赤はっち



両手を出して指をつけて、水を
すくって顔を洗う形にするよ。
これが一回の食事で食べてほしい
黄色の食べ物の量だよ。



黄はっち



両手の指を広げるのだ。この上
に乗る量が、一回の食事で食べて
ほしい緑の食べ物の量なのだ！



緑はっち





正月明けの行事食



しょうがつ あいだ そな かがみもち た ぎょうじ
正月の間お供えしていた「鏡餅」を食べる行事のこと
で、1月11日に行く地方が多いです。

かみさま そな かがみもち た いちねんかん むびょうそくさい
神様にお供えた鏡餅を食べて、一年間の無病息災
(病気にならずに健康で過ごせること)を祈ります。

き わ ぞうに い
木づちで割って、おしるこや、ぜんざい、
お雑煮に入れていただきます。



がつ にち にちげんご すうじつかん
1月15日、または15日前後の数日間のことです。
元日をふくむ「大正月」に対して、正月の終わりの
この時を「小正月」と呼びます。

としがみさま むか ぎょうじ おおしょうがつ くら かていてき
年神様を迎える行事の「大正月」と比べて家庭的な
行事です。小正月の朝には「小豆がゆ」
を食べる風習があります。



100年フード を食べて知ろう！



ねん ちいき しょくぶんか みらい む ねんつづ め ざ ぶんかちよう とりくみ
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。
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 れいわ 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」も令和6年3月に認定されました！

でんとう ねん ぶもん えどじだい つづ きょうど りょうり はつ か
伝統の100年フード部門 ～江戸時代から続く郷土の料理～ 20日にいただきます。

あき た けん 秋田県



しぜん ゆた あきたけん
自然が豊かな秋田県は、
おんせん まつ かんこう
温泉・祭りなどの観光が
にんぎ
人気で、なまはげなど
でも知られています。
おおだてし けんほくぶ い ち
大館市は、県北部に位置
し、きりたんぼや、秋田大
の壺としても有名です。



きりたんぼ

あきたけん おおだてし えど じだい した かていりょうり
秋田県大館市で江戸時代から親しまれている家庭料理です。
ひない じどり じもと ぐざい ぐわ つく なべりょうり
比内地鶏のだしに地元の具材を加えて作る鍋料理で、ごはんを
つぶして串にさして焼いた「きりたんぼ」を入れます。
しんまい じき かい ひら まち
新米の時期になると、「たんぼ会」が開かれ、街はきりたんぼ
一色になります。家庭の味として受け継がれてきた
いっしょく かてい あじ う つ
客をもてなすためにも欠かせない、ごちそうです。



24日～30日は『全国学校給食週間』です！



がっこうきゅうしょくしゅうかん いつかかん はちおうじ きゅうしょく
学校給食週間の5日間では、八王子の給食の「おいしいひみつ」や「こだわりポイント」を
「は」「ち」「お」「う」「じ」の5つのキーワードで紹介します。

キーワードを
おしえるよ！



は

♡ はぐくむ ♡

「はぐくむ」とは「育てる」ことです。
きゅうしょく えいよう
給食は、栄養のバランスが良いの
でみんなの「からだ」をはぐくみます。
ぎょうじしょく しょくじ
行事食や食事のマナーも知ること
ができるので、みんなの「こころ」も
はぐくみます。

えいよう しょくじ あいことば 栄養バランスのよい食事の合言葉「まごわやさしい」



●日の給食に全部入っています。探してみよう！

カレーのルーの材料は... たったの4つ！



♡ おいしく手作り♡

あんぜん たし しょくざい つか まいにちちょうり
安全を確かめた食材を使って、毎日調理
しています。

カレー・シチューのルーやハンバーグなども
かこうりん つか ちょうりいん てづく
加工品を使わずに、調理員さんの手作りです。

キーワードを
おしえるよ！



お