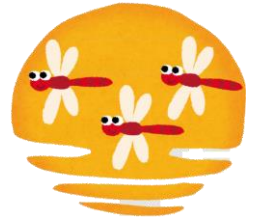


# おいしい給食

令和8年(2026年)

8・9月



## ～夏休み親子クッキング～

はちおうじ市立

式分方

しょうがっこう

8月5日(水)に調理員さんと一緒に、地場野菜を使った親子料理教室が家庭科室でありました。メニューは、オムライス、はっちくんスープ、オレンジポンチです。当日は35℃を超える猛暑の中参加していただき、ありがとうございました。野菜がたくさんあってみじん切りは大変でしたが頑張りました。盛り付けるところが最後の難関でしたが、上手にできました。そしてとても美味しく仕上がりました。「ねこのて」を覚えて、お家でも是非チャレンジしてみましょう！



## ～3年生のとうもろこし～

7月1日(水)に3年生がとうもろこしの皮むきをしてくれました。むいたとうもろこしは当日の給食でふかして、式分方小の全児童でいただきました。



## ※--- 食と健康コラム ※---

朝起きたときに頭がぼーっとしてしまうのは、寝ている間に脳のエネルギー源であるブドウ糖が使われて足りなくなっているからです。ブドウ糖はごはんやパンなどの主食に多く含まれているので、朝食でしっかり補給しましょう。忙しい朝でも、朝食をしっかり食べることで、1日を元気にスタートできますよ！



テーマ : 時間のない朝でも、朝食をしっかり食べよう！

## ▶スピードアップの朝食3つのコツ

### ポイント① 事前準備で簡単に

夕食の支度をするときに、次の日の朝食の準備(あらかじめ切ったり、ゆでたり)をしておく、翌朝の手間を省けます。夕食の残りを食べるのも◎。

### ポイント② 調理しなくてもいいものを

そのまま食べられるチーズや果物は時間も手間もかからないのでおすすめです。

### ポイント③ パターンを決める

毎朝お決まりのパターンを決めておけば、用意も楽になります。

一品ずつ新しいメニューに変えていけば、それだけでレパートリーが広がります。



## ハ王子の名産 桑の葉 を使った桑都あげパン！

7日に食べます！

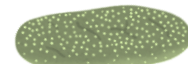


9月8日は「桑の日」

「く(9)わ(8)」(桑)と読むごろあわせから、9月8日は『桑の日』です。ハ王子市は、蚕のえさとなる、「桑畑」が

広がる様子から「桑の都(桑都)」とよばれ、古くから養蚕(蚕を育ててまゆを取る)や織物が盛んでした。

桑の葉をパウダーにして、きなこと一緒にパンにまがしています。



ハ王子産の桑の葉を生地にねりこんだ、さわやかなみどりいろの緑色のパン

はちおうじっ子のために

給食のパン屋さんが特別につくってくださいました。



## 牛乳パックを開き始めて6年が経ちました！



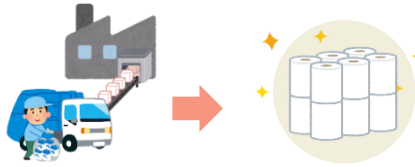
牛乳パックはリサイクル  
されています！

ひらく

かわかす

あらう

6年間で一人が開く牛乳パックは  
約1,140枚



リサイクルされた牛乳パックは、  
トイレットペーパーに生まれ  
変わります。

リサイクルは  
地球にやさしい！

地球にやさしいところ

その①『ごみが減る』

ごみを燃やすときに  
出るCO2を削減！

その②『紙パックの原料となる  
木を切ることが減る』

小さな行動が地球を守る大きなパワーに！

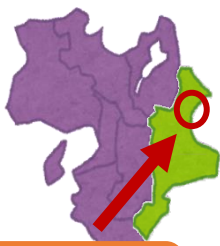
100年フード  
を食べて

日本の食文化をまなぼう！



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329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！

未来の100年フード部門 ～目指せ100年～ 11日にいただきます。



よっかいち  
四日市市

四日市市は三重県の北部にあり  
ます。昔この地域で、四のつく日  
に市場が開かれていたことから  
「四日市」という名前がつけまし  
た。現在でも11の定期市が開か  
れています。

よっかいち  
四日市とんてき



分厚い豚肉をにんにくと一緒に濃いめのたれでソ  
テーし、たっぷりの千切りキャベツをそえた料理です。  
昔から、働く人が元気になるスタミナ料理として、街の  
いろいろな店で食べられています。

## 中学生の考えたバランス献立

加住中学校の  
生徒さんが考えた献立

- \*ごはん
- \*ヤンニョムチキン
- \*チコレギサラダ
- \*コンソメスープ
- \*牛乳

～工夫した点 と 皆さんへメッセージ～

栄養素のバランスを考えながら、流行の韓国料理でみんなが楽しみな  
から食べられる献立にしました。

ヤンニョムチキンは、甘辛く仕上げた味付けでごはんがすすむと思いま  
す。チコレギサラダは、ビタミン、ミネラル、食物繊維も豊富です。コンソメ  
スープには、エネルギー不足による疲労を防ぐ効果があります。今までに  
ない少し変わった給食を楽しんでください！



2学期は

はちっこワクワク給食 からスタート！

「はちワク給食」とは？

夏休み明けにみんなが元気にスタートできるように、  
ワクワクする給食を用意した、今年からの新しい取り組みです♪  
2学期最初の3日間、人気メニューが登場します！

