

# ほけんだより 2月

令和8年2月2日(月)  
八王子市立長房小学校  
校長 川村 和人  
養護教諭 岸本 美奈子



今年の1月は体が芯から冷えるような日がありました。2月はインフルエンザや胃腸炎などの感染症が増える季節です。感染症予防の保健指導(手洗い、せきエチケット、栄養と睡眠、運動を心がけましょう)を行いました。みなさんが元気に2月をすごせますように。朝から体調が悪いときは、無理せず、お家で体を休めるようにしてください。

ありがとう

すごいね!

どっか行け!

のろま

## ふわふわことばとちくちくことば

今月は「言葉づかいに気をつけよう」という学校目標があり、ふわふわことばとちくちくことばをあげてみました。



長房小学校のみなさんがポスターに書いてくれたふわふわ言葉は、

ありがとう

いいね



だいすき

だいじょうぶだよ

でした。

あることはを言われただけで、うれしい気持ちになったり、かなしい気持ちになったりします。「ことば」ひとつで、友だちを傷つけることも、助けることもできるのです。言われてうれしいことばを「ふわふわことば」、言われてかなしいことばを「ちくちくことば」としたら、あなたの周りには、どちらのことばが多いでしょうか。

「ちくちくことば」ばかり言われたら、心の元気がなくなってしまいます。「ふわふわことば」を使って友だちとすごせば、楽しい学校生活を送れます。ふわふわ言葉を普段から使って、学校が「ふわふわことば」でいっぱいになるといいですね。

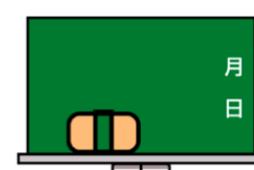
ことばはみんなの心を現します。ふだんから「ふわふわことば」を使って、思いやりのある楽しい学校生活を送りましょう。学校が「ふわふわことば」でいっぱいになるといいですね。



2月



## こんだてよていひょう

令和7年度  
(2025年度)

※献立は都合により変更する場合があります。ご了承をお願いします。

長房小学校  
給食回数 18回

日・曜日	こんだてめい 献立名				主な材料名			栄養価
	主食	のみもの	くだもの	主菜 副菜など	赤のなかも 血や肉になるもの	黄色のなかも 熱や力になるもの	緑のなかも からだの調子をとどけるもの	
2(月)	チリコンカンライス	牛乳	○	きのこスープ わかめとツナのサラダ	きんときまめ ぶたにく ベーコン わかめ ツナ ぎゅうにゅう	こめ あぶら こむぎこ バター さとう ごまあぶら ごま	にんじん たまねぎ セロ リー しめじ えのきだけ きくらげ もやし キャベツ	625kcal 21g
3(火)	セルフ恵方巻き	牛乳	○	大豆の揚げ煮 つみれじる	とりにく あぶらあげ のり だいす あおのり いわし とうふ ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう ごま でんぶん あぶら	にんじん しいたけ ごぼう かんぴょう たまねぎ だいこん ながねぎ かんきつるい	691kcal 28.8g
4(水)	菜めし	牛乳	○	鮭のネギ塩焼き みそけんちん汁 うどとこんにゃくのきんぴら	あぶらあげ じゃこ しゃけ ぶたにく とうふ みそ ぎゅうにゅう	こめ ごまあぶら さとう ごま さといも あぶら こんにゃく	こまつな ながねぎ ごぼう だいこん にんじん しめじ うど	610kcal 30.5g
5(木)	冬季オリンピック ミルクパン	牛乳		りんごジャム クリームシチュー イタリアンサラダ	とりにく ベーコン なまクリーム ぎゅうにゅう	パン さとう ジャガイモ あぶら こむぎこ バター オリーブオイル	りんご レモンじる にんじ ん たまねぎ はくさい だ いこん ピーマン きゅうり	612kcal 19.5g
6(金)	かやくごはん	牛乳	○	おでん 野菜のおひたし	とりにく ひじき あぶらあ げ ちくわ あげボール こ んぶ うずらたまご じゃこ かつおぶしこ ぎゅうにゅう	こめ こんにゃく あぶら さとう じゃがいも	にんじん ごぼう しいたけ だいこん こまつな もやし かんきつるい	603kcal 23.8g
9(月)	ごはん	牛乳		四川豆腐 鶏と小松菜の中華スープ のり塩ボテト	とうふ ぶたにく たまご わかめ あおのり ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう ごまあぶら でんぶん じゃがいも	たまねぎ にんじん ながね ぎ ちんげんさい たけのこ こまつな	600kcal 21.5g
10(火)	ごはん	牛乳	○	さばの塩焼き みそ汁 にんじんしりしり	さば わかめ とうふ あぶらあげ みそ ツナ こんぶ ぎゅうにゅう	こめ あぶら ごま	にんじん だいこん はくさ い ながねぎ	674kcal 25.1g
12(木)	100年フード山梨県 ほうとううどん	牛乳		ちくわの磯貝揚げ ごまめナツツ キャベツのしょうが風味	ぶたにく あぶらあげ みそ ちくわ あおのり いりこ ぎゅうにゅう	うどん こむぎこ あぶら アーモンド さとう ごま	かぼちゃ にんじん だいこん ながねぎ はくさい し いたけ キャベツ	606kcal 28.4g
13(金)	バレンタイン 大豆ピラフ	牛乳		白菜スープ 野菜のピクルス はち米っこコアカップケーキ	とりにく だいす たまご ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう こむぎこ こめこ バター チョコチップ	にんじん たまねぎ コーン はくさい だいこん きゅう り	637kcal 20.5g
16(月)	子ども屋台選手権 天狗ごはん	牛乳		天狗のハナゲット 野菜の彩和え じゃがいものみそ汁	とりにく とうふ わかめ かつおぶしこ あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	こめ マヨネーズ でんぶん あぶら あぶら じゃがいも	たまねぎ にんじん れんこ ん こまつな もやし しめ じ コーン	609kcal 23.7g
17(火)	国産小麦パン	牛乳		ボテトグラタン 野菜スープ フルーツヨーグルト	とりにく チーズ ベーコン ヨーグルト ぎゅうにゅう	パン じゃがいも あぶら こむぎこ バター	たまねぎ グリンピース はくさい えのきだけ りんご	658kcal 24.3g
18(水)	ごはん	牛乳		豚肉の生姜焼き ピリ辛白菜 ごじる 味噌汁 旬 わかさぎ	ぶたにく だいす みそ とうふ ぎゅうにゅう	こめ さとう あぶら ごまあぶら じゃがいも こんにゃく	たまねぎ はくさい にんじ ん だいこん ながねぎ	653kcal 26.8g
19(木)	ごはん	牛乳	○	わかさぎの南蛮漬け 肉じゃが もやしのからしあえ	わかさぎ ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ でんぶん あぶら さとう ごま じゃがいも こんにゃく	ばんのうねぎ たまねぎ にんじん さやえんどう もやし こまつな かんきつるい	627kcal 21.3g
20(金)	ファンモンの元気応援メ ファンモン★ エッグカレー	牛乳		ベイビーズ太陽サラダ 桑の葉クラフティ	とりにく うずらたまご たまご なまクリーム ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも あぶら こむぎこ バター さとう コーンスター	たまねぎ にんじん りんご キャベツ ブロッコリー コーン とうとうかん	754kcal 19.7g
24(火)	根菜ピラフ	牛乳		白身魚のハーブ焼き じゃがいものポタージュ だいこんごまサラダ	とりにく メルルーサ ベーコン なまクリーム ぎゅうにゅう	こめ オリーブオイル あぶ ら パンこ じゃがいも バ ター さとう ごま	ごぼう れんこん にんじん たまねぎ セロリー だいこ ん きゅうり りんご	612kcal 20.4g
25(水)	ハ王子産粒汁 ごはん 旬 八王子産ながねぎ	牛乳	○	厚焼き卵 キャベツのごまじゃこあえ はちおうさんまいいかずじる 八王子産米の粒汁	たまご ぶたにく じゃこ あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう ごま こんにゃく	たまねぎ にら しいたけ キャベツ にんじん ごぼう だいこん こまつな ながね ぎ	650kcal 28.6g
26(木)	はちおうじさん 八王子産ながねぎ チャーハン	牛乳	○	ほうとううど 棒餃子 もやしスープ 旬 桑の葉	ベーコン ツナ ぶたにく とりにく ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら はるさ め でんぶん ごまあぶら きょうざのかわ ごま	ながねぎ にんじん はくさい もやし しめたけ かんきつるい	610kcal 22.2g
27(金)	桑都御膳 かてめし	牛乳		白身魚の桑都焼き ピリリ漬け きぬの吸い物	とりにく あぶらあげ ちく わ ほき みそ とうふ ぎゅうにゅう	こめ こんにゃく あぶら さとう ごま マヨネーズ ごまあぶら しらたまこ そうめん	にんじん しめじ だいこん キャベツ えのきだけ みつ ば	601kcal 26.2g



# 食育だよい！

令和8年  
2月



はちおうじしりつ  
**八王子市立**

ながぶさ  
長房

## しょうがっこう 小学校

## おすすめレシピ

★今月登場する

メニューです。  
大豆が苦手でも、  
油で揚げて、  
日辛く味付けを  
しているので、  
食べやすいと  
思います。  
ご家庭でも  
作ってみては

いかがでしょうか？

## 大豆の揚げ煮

食品名	1人分(g)	4人分	切り方・下処理	調理方法
大豆	10	40g		① ① 大豆をやわらかくゆでる。 (水煮を使ってもOK)
片栗粉	2	大さじ1弱		
揚げ油				
しょうゆ	0.6	小さじ1/2弱		② ゆでた大豆に片栗粉をまぶして油で揚げる。
さとう	1.3	小さじ1と2/3		
水	2	小さじ2		③ しょうゆ・さとう・水を鍋に入れて煮立たせ、
青のり	0.05	小さじ1/4		たれをつくる。
白ごま	0.5	小さじ2/3		④ 揚げた大豆にたれをからめ、青のりと 白ごまを混ぜる。

※水分量や調味料は、家庭で調整してください。

# \*---\*しょく けんこう 食と健康コラム

「カルシウム」は成長期の皆さんに  
欠かすことのできない栄養素です。  
強い歯や骨をつくるだけでなく、  
筋肉をうごかしたり、気持ちを落ち  
させたりする役割があります。  
特に、成長期の皆さんは骨の成長  
が活発なため、カルシウムを十分に  
とる必要があります。カルシウムを  
効率よく吸収するためには、いくつ  
かポイントがあります。

## テーマ：カルシウムを効率的にとろう！

## ▶カルシウムの吸収率をあげるポイント

ぎゅうにゅう にゅうせいひん  
**ポイント① 牛乳・乳製品をとる**  
ぎゅうにゅう にゅうせいひん てがる  
牛乳・乳製品から 手軽にカリシ白いをとることができます



## ポイント② 小魚をとる

こざかな ほね た おお 小魚は骨ごと食べられるので、多くのカルシウムをとることができます。

ポイント③ ビタミンDを多く含む食品と一緒にとる

きのこ類や魚に多く含まれるビタミンDには、カルシウムの吸収を助けてくれる効果がある。



## ポイント④ 適度に日光を浴びる

日光に当たると、人間の体の中ではビタミンDがつくられる。



# はちおうじ 八王子 こども屋台選手権 やたいせんしゅけん 2025

やたいせんしゅけん はちおうじさん しょくざい つか かんが やたい  
こども屋台選手権とは、八王子産の食材を使い、オリジナルメニューを考え、屋台で  
ちょうり はんぱい ことしさんか なか じゅしょう りょうり  
調理・販売するイベントです。今年参加した23チームの中から、グランプリを受賞した料理、  
てんぐ にち きゅうしょく さいげん  
「天狗のハナゲット」を16日の給食で再現します！ 

# だいめ ゆぎ みな 3代目由木ニッシーズの皆さんからメッセージ

とうふ い  
お豆腐を入れてふわふわに、レンコンを入れて  
しゃつかん  
サクッとした食感をプラスしました！

とりにく ひょう おさ いっぽん りょう  
鶏肉なので、費用を抑え一本あたりの量を

おお まんてん  
多くし、ボリューム満点です！

あじ た  
ぜひ、味わって食べてください。

# 3代自由ホニッシーズ



★ ファンキーモンキーべいビーズ 元気応援メニュー ★

はちおうじしゅつしん ふたりぐみ おんがく つうしょう か  
ファンキーモンキーべいビーズは、八王子市出身の2人組音楽グループ。通称 ファンモン！20日にいただきます！

ファンモン★エッグカレー メンバーの大好物はカレーライス。うずらの卵で仲の良い2人をイメージしています。

たいよう はちおうじ 太陽サラダ 八王子の太陽を、にんじん色のドレッシングで再現。野菜の元気を包み込みます。

くわ みやこ 桑の都 クラフティ 桑の葉のさわやかな緑色と、甘いくだものが合わさったデザートです。

食べることは生きることです。バランスよく食事をして、カッコいいお兄さんお姉さんになってください。  
ファンキー加藤



給食は人生の中でも食べられる期間が短いので、一食一食を大切にしてほしいなと思います。あと、僕らの時代はパンが多かったのですが、最近はご飯が増えたという事も聞いているので、羨ましいなと思います！ モン吉



## ねん 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！



伝統の100年フード部門～江戸時代から続く郷土の料理～ 12日にいただきます。

やまなしけん  
山梨県



山梨県は世界文化遺産の富士山や、八ヶ岳、南アルプスなど有名で、美しい自然に包まれた地域です。またフルーツ王国でもあり、多くの種類の果物が作られます。

### ほうとう



「ほうとう」とは小麦粉を練り、平らに切った「ほうとうめん」を、たっぷりの具材と一緒に味噌仕立ての汁で煮込んだものです。お米作りが難しい山間で米に代わる主食として、古くから親しまれてきました。

### 八王子産の米から作られた 米粉と酒粕を使用します！

日本酒「高尾の天狗」は、八王子産のお米100%でつくられたお酒です。この日本酒をつくるときにできた「米粉」と「酒粕」を2月の給食で使います。

#### 米粉とは？



日本酒をつくる時に、お米をけずってみがきます。けずる時に出た粉が米粉です。14日はバレンタインデーなので、この米粉を使った「はち米っこココアカップケーキ」を作ります。

八王子産米粉で  
チャレンジ

食べられるスプーン ▶ 大学生が開発！市内の中学校で試してみました。SDGsについて考えるきっかけになりました。

#### 酒粕とは？



お米を発酵させてつくった「もろみ」をしぼると、お酒と酒粕ができます。この酒粕を使って25日に「粕汁」を作ります。粕汁とは酒粕と野菜を煮た汁物です。

### まなぼう！たべよう！つたえよう！ 八王子の歴史文化 桑都御膳

八王子市は「桑都」とよばれ、古くから養蚕や織物が盛んでした。

#### 『かてめし』



#### 『白身魚の桑都焼き』



【かて】は「ませる」という意味です。むかし、お米はとても貴重な食べ物だったため、たくさん食べられませんでした。そのため、野菜などをごはんと混ぜて量を増やしたのが始まりです。

八王子が「桑都」とよばれていなことにちなみ、八王子産桑の葉粉を混ぜたソースを魚にかけて焼きます。

#### 『絹のお吸い物』



シルク(絹)パウダーを入れた団子をかいこの「繭」に、そうめんを「絹糸」にみたてたすまし汁です。

#### 『ピリリ漬け』



八王子市は東京都の中で一番多く、農作物を作っています。ピリリ漬けには八王子産の野菜を使っています。

八王子の歴史と文化を感じながら、味わいましょう！ 27日にいただきます。