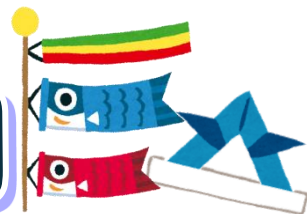


いただきます2025年 5月



給食が始まりました！

はちおうじしりつながいけしょうがっこう
八王子市立長池小学校

令和7年度の給食が始まりました。一つずつ学年が上がり、新しいクラスのメンバーと新しいクラスのルールでのスタートです。

今年度から食器が変わりました。今までは「ごはん」の横にお肉や魚を乗せなくてはならず、「お茶碗を持って食べようね」と声がけするのが難しかったのです。これからは「ごはん」と「汁もの」をカップに、おかずをお皿に2品(主菜と副菜)を配膳することができるようになりました。食器を持って、背筋を伸ばして食べましょうね。



いままでの置き方



あたらしい置き方

お茶碗を持って食べやすくなりました。



1年生の給食も
始まりました。
とても上手に
配膳ができて
います。



はちおうじし
八王子市の
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
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！



皆さんが好きな給食のメニューをそろえたスペシャル
献立です。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。

給食は、皆さんの健康を考えて、栄養バランスが整え
られています。そして、心込めて毎日調理されています。
給食をしっかり食べて、元気に過ごしてください！



ねん 100年フード



ちばけん
千葉県

みなみほうそうちいき ぶんか
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～



ねん 100年フードとは、ちいき しょうぶんか みらい む ねんつづ め ざ ぶんかちょう とりくみ
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 えとし だい つづ きょうど りょうり なのか
伝統の100年フード部門 ～江戸時代から続く郷土の料理～ 7日にいただきます。

ちばけん
千葉県

みなみほうそう
南房総

ちばけん みなみほうそう うみ めん
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
さかな 魚がたくさんとれ、さかな むだ 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、さかな みそなどと いっしょ こま りよ
理のことで、りょうし と 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 あおせ ざかな あし はや ひ も
青背魚は足が早いので、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。

きゅうしよはちおうじさん しょうざい た
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 がつげじゅん がつ
八王子産の「春大根」は、2月下旬から4月ご
ろに種をまき、4月から7月上旬に収穫します。
なつ だいこん 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。

19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。

のうか かた
＊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、いっしょうけんめい やさい つく とく たね
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、だいこん ぶし
大根が無事に
そだ たいさく まいにち
育つように対策をして、毎日
しぜん む あ やさい
自然と向き合いながら野菜を
つく
作っています。

たくさん食べて、
おお 大きくなってくださいね。

みやぎ
宮城さん



--- 食と健康コラム

スーパーなどで いちねんじゅうみ
野菜や果物もありますが、気温や
やさい くだもの 季節によって、きおん
日光などに影響されて季節ごとに
にっこう えいきょう せせつ
栄養は変化します。

いちばん えいよう
一番おいしく、栄養たっぷりにな
る季節を「旬」といいます。食べ物
によって旬の時期は違うので、旬
のものを積極的に食べて、野菜や
くだもの 果物をもっと好きになりませんか？



テーマ：旬と栄養の関係を知ろう

おな やさい きせつ えいよう か
同じ野菜でも、季節によって栄養価が変わる！

きせつ へんどう おお えいようそ
季節による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
ばい 倍となります。いっぼう ふゆ ほうれん草 ほうれん草 ほうれん草
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
ふゆ 冬 1/3 の量へと減少します。

トマト カロテン



冬(ふゆ)

夏(なつ)

ふゆ ばい
冬の2倍

ほうれん草 ビタミンC



冬(ふゆ)

夏(なつ)

ふゆ
冬の1/3