

食育だより

2025年
12月



10月14日～17日 もったいない大作戦

八王子市立七国小学校

10月14日から17日まで、「もったいない大作戦」を行いました。各クラスで立てた目標に向かって頑張りました。4年生から6年生の目標を紹介します。

- ・4年1組 食べきれぬ量を考えよう。あと一口おかわりできたらしよう。
- ・4年2組 きらいなものでも一口食べる！
- ・4年3組 お皿をピカピカにして返そう！
- ・4年4組 何が何でも一口は食べる！～みんなの一口が大きな一口～
- ・5年1組 一口でも食べよう！集中して食べよう！
- ・5年2組 苦手なものでも、一口は食べる。準備をすばやくし、食べる時間を増やす。
- ・5年3組 食べられる分にする。苦手なものも一口は食べる→食品ロスを減らそう
- ・5年3組 開始5分はおしゃべりせずに食べる。残してもよいが1/3は頑張って食べる！
- ・5年4組 自分の食べられる量に調整して、残さず食べよう！！
- ・5年5組 感謝の気持ちとご飯のありがたみを意識しながら残さずおいしく食べる。



- 食べ終わってから話す。
- ・6年1組 残食を減らすために食べ終わるまで話さず食べよう。
- ・6年2組 自分の食べられる量にする。お皿を一枚ピカピカにする。苦手なものでも一口はチャレンジしてなるべく残さない。
- ・6年3組 一回はおかわりする。できるだけへらさない。当番にお皿の1/3まで減らしてもらう。
- ・6年4組 配られた分は、しっかり食べよう！食べられる分だけお皿に乗せよう。残ったときは少しでもいいから増やそう。
- ・6年5組 4限終了後、15分でいただきます！3分間、黙って食べる！！

みなさんの頑張りで、残菜が減りました。環境の為、自分自身の体の為にこれからも残さず食べよう！！

*---*食と健康コラム

テーマ：日本の食文化を知ろう！

日本の食文化を支えるのが「だし」です。かつお、昆布、煮干しなど素材ごとに味わいが異なり、料理に合わせて使い分けられてきました。だしには食材のうま味を引き出し、味を豊かにする働きがあります。だしの種類や特徴を知ると、日々の食事がより楽しく、和食の魅力もぐっと広がりますね。



▶ だしの特徴を知ろう！

かつおだし

豊かな風味と上品な香りが特徴。味噌汁、そば、うどんつゆなどに合う。

イノシン酸

昆布だし

食材の味や香りを活かすことができる。湯豆腐、おでん、野菜の煮物などに合う。

グルタミン酸

煮干しだし

かつおだしより酸味が弱く、強い香りをもつだしが引けるのが特徴。味噌汁、ラーメンのスープなどに向いている。

イノシン酸

八王子市の学校給食では、削り節・昆布・煮干しでだしを引き、献立に応じてうま味の異なるだしを組み合わせ「合わせだし」でうま味を引き出しています。だしの力を活かした工夫が、給食をよりおいしくする秘訣です。



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！

近代の100年フード部門 ～明治・大正に生み出された食文化～ 17日にいただきます。

美濃加茂市

岐阜県



美濃加茂市は、岐阜県の中部に位置し、木曽川と飛騨川の合流点にあります。宿場町として栄えた町ということもあり、現在も商業の中心地として栄えています。

大歳のごっつお



美濃加茂市では、12月31日を“大歳(オオトシ)”と呼び、大晦日には“大歳のごっつお(大歳のごちそう)”が必ず食卓にあがりました。大きな鍋に切った野菜やこんにゃく、豆腐、油揚げを入れて煮た料理で、今も正月の定番料理として食べる家庭も少なくありません。

給食を食べて知ろう！ハ王子の魅力★



はちおうじし とない はんおお のうさんぶつ つく きゅうしょく はちおうじさん しんせん しょくざい
八王子市は都内で1番多くの農産物を作っています。給食で八王子産の新鮮な食材や、
とうち ていきょう こ じもとはちおうじ みりょく つた
ご当地グルメを提供し、子どもたちに地元八王子の魅力を伝えています。

はちおうじさんね
八王子産根しょうが



独特な香りどくとく かお から もと辛みからを持つしょうがは、
肉にくや魚さかなの臭みくさを消けして、料理りょうりをさらにおいしくします。

食^たべると体^{からだ}が温^{あた}まるので、風邪^{かぜ}予^よ防^{ぼう}
にもなります。

はちおうじさん
ハ王子産フロッコリー



ブロッコリーはキャベツの仲間です。
涼しい気候を好み、八王子市では12月にかけて、多く収穫されます。

ふつか きゅうしよく
2日の給食でいただきます。

はちおうじさん
八王子産ゆず



おつまちさん　　しやう　　か　　ぜ
小津町産のゆずを使用します。ゆずには風邪を
よぼう　　つか　　しー　　へ
予防したり、疲れをとったりするビタミンCが
おほ　　ふく
多く含まれています。

はちおうじ
八王子ナポリタン



クリスマスの特^{とく}別^{べつ}メニュー



そうと き
桑都もみの木カップケーキ



有機野菜を食べよう！自然の力でたくましく育った有機かぼちゃ

市内のひよどり山にある学校給食畑で作られた有機冬瓜を10月に使用しました。

今月は有機かぼちゃを使用します。11日の給食でいただきます。



《有機かぼちゃを育ててくださった大神さんからのメッセージ》

雨不足による生長の遅れや、虫・病気などとも向き合って一生懸命育ててきました。皆さんに喜んでもらえるような、甘くておいしいかぼちゃになってくれているら嬉しいです。



有機^{ゆうき}かぼちゃ

10月に味わった
有機とうがん



まめちしき
豆知識😊

有機農業とは…？

①化学的に作られた
肥料や農薬を使わない。

②遺伝子^{いでんしく}組み換え^かをしていない。

