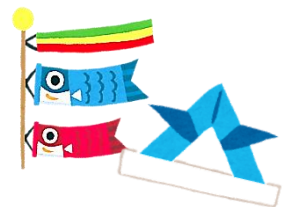


食育だより

令和8年(2026年)
5月



今月の献立より

はちおうじしりつ ななくにしょうがっこう
八王子市立 七国小学校

● 1日(金) 端午のすまし汁

こどもの日にちなみ、かぶと型のかまぼこを入れたすまし汁です。

● 12日(火) グリーンケーキ

ほうれん草を柔らかく茹でて、フードプロセッサーでなめらかにしてから、ケーキ生地に混ぜてオーブンで焼きます。

● 26日(火) 有機スッキーニのビーンズシチュー

学校給食で使う野菜を作る「学校給食畑」で、有機栽培されたズッキーニを角切りにして、シチューにたっぷり入れます。

給食レシピ グリーンケーキ

★分量 (4人分)

小麦粉 70g ベーキングパウダー 小さじ1/2
ほうれん草 40g バター 40g 砂糖 35g
牛乳 小さじ2 アルミカップ 4枚

★下準備

- ・小麦粉とベーキングパウダーは、一緒によくふるう。
- ・ほうれん草は柔らかく茹でてすりつぶす。
- ・バターは室温に戻しておく。

★作り方

- ① ボールにバターを入れて、クリーム状になるまで混ぜる。
- ② 砂糖、卵を入れてよく混ぜてから、牛乳、ほうれん草、粉を入れて混ぜる。
- ③ 粉っぽさがなくなったら、アルミカップに生地を入れる。
- ④ 予熱しておいたオーブンに入れ、180℃約15分焼いて出来上がり。

--- 食と健康コラム

日本には四季があり、それぞれの季節に最も美味しく、栄養価が高くなる食材のことを旬といいます。旬の食材を知り、日々の食卓に取り入れることは、おいしさ・栄養・家計へのやさしさなどの面で多くのメリットがあります。また、四季折々の食材を通じて季節感を感じることは、豊かな食体験へとつながります。



テーマ：食べ物の旬を知ろう！

▶ 旬の食材は良いところがいっぱい！

- ★おいしさと香り…自然の最も適した時期に収穫されるので味も香りも良い。
- ★豊富な栄養価…その時期に体が求める栄養素を豊富に含んでいる。
- ★家計にやさしい価格…旬の時期は生産量も多く、価格が比較的安価。
- ★環境にやさしい「地産地消」…ハウス栽培に比べてエネルギー消費が少ない。

🌸 春が旬の食材

そらまめ



新たまねぎ



春キャベツ



グリーンピース

たけのこ



給食では旬や地産産の食材を多く使い、食育メモでお知らせしています！

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～ 19日にいただきます。

ほっかいどう おびひろし ぶたどん
北海道帯広市 豚丼



おびひろし
帯広市

豚丼が食文化として根付いている帯広市は、十勝地方の中心地であり、自然が豊かです。昔から豚の飼育も盛んで、豚丼の材料となる豚肉の生産もしています。

「元祖豚丼」を生み出したのは、カフェで働いていたコックの阿部秀司さん。1930年代頃に戦争と不景気のなか、庶民でも食べることができる味を目指しました。日本人が好きな甘辛い「鰻丼」をヒントにし、しょうゆベースの味を生み出しました。その後、豚丼は帯広で有名になり、今では地域の人々や観光客から愛される「十勝・帯広名物」となりました。



かいがいゆうこうこうりゅうとし
海外友好交流都市

たい わん たか お し

台湾・高雄市



2006年から八王子市と高雄市は
海外友好交流都市になり、八王子まつり
や高雄ランタンフェスティバルなど
さまざまな分野で交流を深めています。



たいわん ていばんりょうり
台湾の定番料理

14日の給食でいただきます！

台湾・高雄市ってどんなところ？

たいわんさいだい みなと たかおこう
台湾最大の港・高雄港



カラフルなコンテナを積み
多くの船が行き来してい
ます。

しんねん いわ
新年のお祝い！
ランタンフェスティバル



台湾のお正月は日本と違
い、1月の終わりごろから
2月ごろです。

ルーローハン

豚肉を香辛料とともに
甘辛く煮て、ごはんにつ
けて食べる台湾の
屋台めしです。



タンファータン

浮かぶ卵が花咲くように
みえるスープです。



八王子市の中学生が高雄市を訪れ、現地の
中学生と交流を深める派遣事業を行って
います。



給食で八王子産の食材を食べよう！～春大根～



八王子産の「春大根」は、2月下旬から4月頃に種を
まき、4月から7月上旬に収穫します。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。

12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。



農家の方からメッセージ

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、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、大根が無事に育つよう
に対策をして、毎日自然と向き合いながら野菜を作っ
ています。たくさん食べて、大きくなってくださいね。

「こどもの日」から一週間は

こどもまんなか 児童福祉週間

令和8年度「こどもまんなか 児童福祉週間」標語

「いこうぜ！みんな キラキラのあしたへ ゴーゴゴー！」

家族みんなと一緒に食事をしたり、料理やおやつを一緒に作ったりしながら子どもたちの思っていること、
考えていることを話し合う機会にしてみましょう。

2026健康フェスタ・食育フェスタに行こう！

日時：5月17日(日) 午前10時～午後3時

場所：東京たま未来メッセ

健康づくりや食育について楽しみながら
学ぶことができます。
学校給食ブースも出展しますので、
ぜひお越しください！



お話し検定や絵合わせゲーム、
給食レシピのレシピの配布をする予定です。
はっちくんも遊びにきます！