

食育だよい

2025年
11月

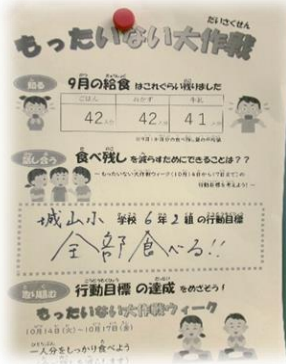


がつ か にち だいさくせん
10月14日～17日 もったいない大作戦

はちおうじしりつ
八王子市立

しろやま
城山

しょうがっこう
小学校



きゅうしよくいいんかい だいさくせん
給食委員会がもったいない大作戦に
ついてみんなにお知らせしました。
かみしばい つか しよくひん
紙芝居を使い「食品ロスとは？」、「クラ
スでできること」についてお話ししました。

かく もくひよう む とく
各クラス、目標に向かって取り組み
ました。食べられる量を調節したり、
きゅうしよくじゆんぴ はや
給食の準備を早くしたりと、みんなで
きようりよく すがた み
協力する姿が見られました。

とりくみしりようご
取組終了後にアンケートをとりました。
ねんせい しよくひん
2年生では「これからも食品ロスを減ら
していきたいですか？」の質問に全員が
「はい！」と手を挙げていました。

がつよう か は ひ
11月8日はいい歯の日



ば よ ぼう
むし歯予防のためのポイント よくかんで食べよう！



よくかんで食べるとだ液がたくさん出て食べ物のカスや細きんを洗い
なが 流してくれます。

「歯をみがく」ことはもちろん、よくかむことでもむし歯を予防する
ことができます。また、よくかむことで消化がよくなり、肥満を予防する、
のう しげき あたま はたら
脳を刺激して頭の働きがよくなる、などのよいことがあります。

ご家庭でもよく噛んで食べる、小魚やかみ応えのある料理を食べるなど歯の健康について
かんが 考えてみてはいかがでしょうか。体の健康のためにも、歯・口の健康を保ちましょう！



*---*しよく けんこう
食と健康コラム*---*

わたし まいにち やさい にく さかな
私たちは、毎日、野菜や肉、魚など
たくさんの命をいただいて食事をし
ています。さらに食材を育てる人、運
ぶ人、調理する人たちに支えられてい
ます。そんな食べ物の命や食に関わる
ひと 人たちに感謝して「いただきます」が
い言えるとすてきですね。感謝の気持ち
は言葉だけではなく、行動でも伝える
ことができます。食事の中で自分にで
きる「ありがとう」を見つけてみましょ
う。

テーマ： かんしゃ きもち どうつた
感謝の気持ち、どう伝える？



しよくじ なか
▶食事の中でできる「ありがとう」

なるべく
残さず食べる



「いただきます」、
「ごちそうさま」を
丁寧（ていねい）に言う



しよくき つか
食器をきれいに使う



た お
食べ終わったら
自分で片付ける



つく ひと
作ってくれた人に
「おいしかったよ！」と
つた 伝える





11月は地産地消月間です！～自然の恵みに感謝していただきましょう～



八王子市では、地場産物を積極的に給食で使用することで、地域でとれた食材の良さを知り、生産者の方々への感謝の心や郷土愛を育む食育を推進しています。



21日「八王子産の白いごはん」を食べる日



「米農家「石川 研 さん」からメッセージ」

私たちが作った地元のお米を食べてもらえることが最高にうれしくて、今年もはりきって作りました！私は田んぼが広がる高月町の風景が大好きで、この自然が100年後も続いて欲しいと願っています。みんなが、お米を食べてくれることが、田んぼを守っていくことにも繋がります。しっかり食べて、元気にすごしてください！！

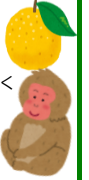
八王子産
大根を
食べる日

葉っぱも含めて丸ごと大根を使い、
20日は「八王子大根のおでん」、
26日は「はち大根おろしスパゲティ」を
味わいます。



八王子市
恩方産
ゆず

猿がゆずを目当てに山から町へ下りてこな
いように、恩方中学校の2年生がゆずを収穫
してくれました。27日の給食で味わいます。



日本遺産 ～ 過去・現在・未来へと紡ぐ ぼく わたしの 日本遺産献立 ～



高尾山御膳

19日の給食でいただきます

絹産業で栄えた養蚕農家の人たちは、大切な蚕のお守りを高尾山薬王院に
授かりに行きました。このお守りの噂が広がり、多くの人が参拝し、今では
高尾山は「祈りの山」として大切にされています。

天狗ごはん

高尾山は古くから「天狗が
住む山」と言われています。
赤米でご飯を色づけし、
天狗の帽子を黒ごま
で表しました。



山の幸和え

しらたきで高尾山の蛇滝や
琵琶滝を表現し、山の幸であ
るきくらげを入れた和え物で
す。



高尾揚げ もみじあんかけ

高尾山に広がる美しい紅葉
のイメージをもみじの形をし
たかまぼこを使って表しまし
た。



翠露汁

高尾山の自然をイメージしま
した。汁の中にあおさを入れ
て山の中に立ちこめる
翠露(みどり色の露)
を表しました。



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～ 10日にいただきます。

富山県



砺波市は富山県の西部に
ある市で田んぼの中に家
が点在する「散居村」の
風景が有名です。
チューリップの産地とし
て知られています。

よごし



「よごし」はゆでた野菜を味噌で味つけした料理です。夜に作って
翌朝食べることから「夜越し」が名前の由来です。ご飯が少ない時代
におなかを満たす工夫として食べられ、現在は野菜不足の解消にも
役立つと注目されています。家庭ごとに味が違い、昔は朝に必ずた
っぷりの「よごし」とご飯を食べていました。



11月24日は 和食の日



「和食の味」の鍵になるのは『出汁のうま味』です。日本で発見された
『うま味』は今や、『UMAMI』として世界で注目されています。給食の
汁物の出汁は、けずり節や煮干し、昆布からとっています。
日本の食文化である「和食」を大切にして、日々の生活に活かしましょう。

