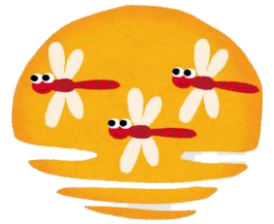


食育だより

令和8年(2026年)

8・9月



3年生とうもろこしの皮むき・おすすめレシピ

はちおうじ市立

城山

しょうがっこう

3年生が皮むきをしてくれたとうもろこしが7月の給食に登場しました。何枚も皮をむき、黄色い実が見えると歓声が上がっていました。自分たちで皮むきしたとうもろこしをおいしくいただきました。



ホキのごまがらめ

材料(4人分)

ホキ角切り	200g(他の魚でもOK)	★砂糖	大さじ1と1/3
酒	小さじ1	★しょうゆ	小さじ2
しょうが	1/4かけ(チューブ2cm)	★酒	小さじ1弱
かたくりこ	おお	★みりん	小さじ1弱
片栗粉	大さじ2	しろ	おお
揚げ油	適量	白いりごま	大さじ1

つくり方

- ①ホキに酒、しょうゆ、しょうがで下味をつける。(30分程度おく)
- ②ホキに片栗粉をまがして油で揚げる。
- ③★の材料をフライパンに入れて煮たさせる。
- ④タレにとろみがついたら、揚げたホキを加えてからめる。
- ⑤ごまをまがす。

*---*食と健康コラム

朝起きたときに頭がぼーっとしてしまうのは、寝ている間に脳のエネルギー源であるブドウ糖が使われて足りなくなっているからです。ブドウ糖はごはんやパンなどの主食に多く含まれているので、朝食でしっかり補給しましょう。忙しい朝でも、朝食をしっかりと食べることで、1日を元気にスタートできますよ！



テーマ : 時間のない朝でも、朝食をしっかりと食べよう！

▶スピードアップの朝食3つのコツ

ポイント① 事前準備で簡単に

夕食の支度をするときに、次の日の朝食の準備(あらかじめ切ったり、ゆでたり)をしておく、翌朝の手間を省けます。夕食の残りを食べるのも◎。

ポイント② 調理しなくてもいいものを

そのまま食べられるチーズや果物は時間も手間もかからないのでおすすめです。

ポイント③ パターンを決める

毎朝お決まりのパターンを決めておけば、用意も楽になります。一品ずつ新しいメニューに変えていけば、それだけでレパートリーが広がります。



はちおうじ市産の桑の葉を使った桑都あげパン！

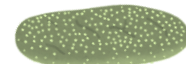
10日に食べます！



9月8日は「桑の日」

「<(9)わ(8)>(桑)」と読むごろあわせから、9月8日は「桑の日」です。はちおうじ市は、蚕のえさとなる、「桑畑」が広がる様子から「桑の都(桑都)」とよばれ、古くから養蚕(蚕を育ててまゆを取る)や織物が盛んでした。

桑の葉をパウダーにして、きなこと一緒にパンにまがしています。



はちおうじ市産の桑の葉をきし生地になねこんだ、

さわやかなみどりいろの緑色のパン

はちおうじっ子のために給食のパン屋さんが特別につくってくださいました。

ぎゅうにゅう ひら はじ ねん た
牛乳パックを開き始めて6年が経ちました！

みんなまで
まなぼう！
SDGs



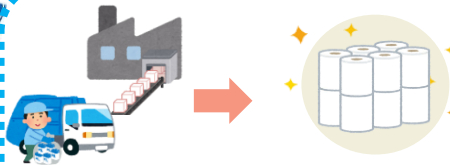
ぎゅうにゅう
牛乳パックはリサイクル
されています！

ひらく

かわかす

あう

ねんかん ひとり ひら ぎゅうにゅう
6年間で一人が開く牛乳パックは
約1,140枚



リサイクルされた牛乳パックは、
トイレトペーパーに生まれ
変わります。

リサイクルは

ちきゅう
地球にやさしい！

ちきゅう
地球にやさしいところ

その①『ごみが減る』

ごみを燃やすときに
出るCO2を削減！

その②『紙パックの原料となる

木を切ることが減る』

ちい こうどう ちきゅう まも おお
小さな行動が地球を守る大きなパワーに！

ねん
100年フード
を食べて

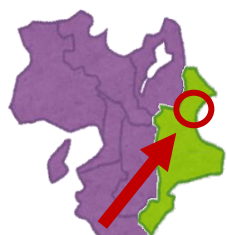
にほんの食文化をまなぼう！



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！

未来の100年フード部門 ～目指せ100年～ 18日にいただきます。



よっかいちし
四日市市

よっかいちし みえけん ほくぶ
四日市市は三重県の北部にあり
ます。昔この地域で、四のつく日
に市場が開かれていたことから
「四日市」という名前がつけまし
た。現在でも11の定期市が開か
れています。

よっかいち
四日市とんてき



分厚い豚肉をにんにくと一緒に濃いめのたれでソ
テーし、たっぷりの千切りキャベツをそえた料理です。
昔から、働く人が元気になるスタミナ料理として、街の
いろいろな店で食べられています。

ちゅうがくせい かんが
中学生の考えたバランス献立



中学生の皆さんが、授業で勉強したことを活
かして、健康を考えた献立をたててくれました。
14日の給食で再現します！

か す みちゅうがっこう
加住中学校の
生徒さんが考えた献立

- *ごはん
- *ヤンニョムチキン
- *チヨレギサラダ
- *コンソメスープ
- *牛乳

～工夫した点 と 皆さんへメッセージ～

栄養素のバランスを考えながら、流行の韓国料理でみんなが楽しみな
から食べられる献立にしました。

ヤンニョムチキンは、甘辛く仕上げた味付けでごはんがすすむと思いま
す。チヨレギサラダは、ビタミン、ミネラル、食物繊維も豊富です。コンソメ
スープには、エネルギー不足による疲労を防ぐ効果があります。今までに
ない少し変わった給食を楽しんでください！



2学期は はちっこワクワク給食 からスタート！

「はちワク給食」とは？

夏休み明けにみんなが元気にスタートできるように、
ワクワクする給食を用意した、今年からの新しい取り組みです♪
2学期最初の3日間、人気メニューが登場します！

