

食育だより

令和8年(2026年)

10月



食育掲示板の紹介

はちおうじ市立

城山

小学校

きょう はちおうじさん しょくざい
今日の八王子産の食材

きゅうしょく しる
給食のみそ汁のつくりかた

じむしつまえ けいじ
事務室前に掲示しているよ！
チェックしてみてね！



給食×図書コラボ

10月27日は「はちおうじ読書の日」



絵本を手にとってめくってみたくなる
ような給食が27日に登場です！



『ぼくのじゃがいも』

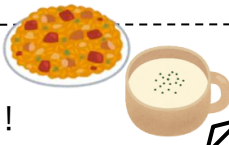


作:ジョシュ・レイシー 絵:モモコ・アベ 訳:みやさか ひろみ

アルバートはペットが欲しくてたまりません。けれども、ママもパパもだめだというばかり。でもアルバートはあきらめません。あさからばんまでペットがほしいといいつづけました。

あるひ、パパがちいさなつつみをくれました。つつみをあけるとでてきたのは、なんとじゃがいも…。

給食では、絵本に登場する じゃがいもをつかった、いろいろなメニューをいただきます！



学校司書の先生からメッセージ

木曜日に図書の授業があるクラスには、読み聞かせをします。お楽しみに♪
他の曜日や休み時間にも読めるように10月いっぱい展示をしておくのでぜひ読みに来てください。



絵本に出てきた食材が、給食でどんな料理に入っているのか探してみよう

食と健康コラム

テーマ：ひとり分をしっかりと食べよう



1人分の量を知るには、盛り付けを大皿ではなく個別にすると、何をどれだけ食べたかがわかりやすいです。
食べきれないと感じたら、ごはんやパン、麺などの主食で調節し、おかずは減らさないようにします。

こうすることで、栄養バランスを崩さずに、自分に合ったひとり分に調節ができます。

盛り付けを工夫することで、バランス良く量の調節ができます

1人分ずつ盛り付けると自分の食べた量が確認しやすい！



量の調節は、「主食」で！



桑都の杜

はちおうじ しぜん れきし ぶんか たの
八王子の自然や歴史・文化を楽しみながら、遊んで
まな こうりゅう しせつ がつまか
字んで交流できる施設が、10月3日にオープン！

オープンを記念して、2日の給食では、
「桑都の杜ピクニックランチ」をいただきます！

大屋根おむすび

桑都の杜のシンボル、
杜の大屋根をイメージ
したおむすびです。大きな
のりに、わかめごはんを
のせます。

テリチキ& チリウイナー

テリチキは照り焼き風味
のチキンです。
チリウイナーはケチャッ
プベースのほんのりスパ
イシーな味付けです。

桑の葉ホップビーンズ

人気メニューのポップ
ビーンズに、八王子産
の桑の葉粉と塩をまぶ
します。



はっちくんスープ

星型マカロニとはっち
くんの鉢植えにある
野菜を使ったカレー味
のスープです。



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。

伝統の100フード部門 ～江戸時代から続く郷土の料理～ 22日にいただきます。



福岡県

あごだしのふきよせ汁



福岡県などの九州の北の地方では、トビウオを「あご」とよび、地域ごとにいろいろな食べ方で親しまれています。その中でも、トビウオからとる「あごだし」は、深いうま味とすっきりした口当たりが特徴です。給食では、具だくさんのすまし汁、「あごだしのふきよせ汁」をいただきます。

10月13日～16日

もったいない大作戦ウィーク

10月は食品ロス削減月間



「もったいない大作戦ウィーク」は、
「もったいない」を合言葉に「食べる」ことについて考えます。
食べ物を大切にすることは地球にもやさしいです。
自分たちができることを考えて取り組みましょう！

もったいないを減らすためには？

- 給食の準備を協力して食べる時間を長くしよう！
- 苦手なものにもチャレンジ！
- 一人分を確認して盛り付けよう！

10月の旬の食材

さつまいも



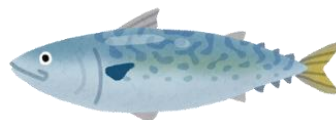
ほくほくとした食感とやさしい甘みが特徴です。エネルギーのもとになり、おなかの調子も整えます。

さといも



ねっとりとした食感が楽しめる秋の味覚です。食物せんいを含み、煮物や汁物でおいしく味わえます。

さば



秋になると脂がのっておいしくなります。体をつくるたんぱく質がたくさん含まれています。

さんま



「さんま」は漢字で「秋刀魚」と書き、秋においしくなる細長い刀のような形の魚です。頭のはたらきを助ける栄養があります。