

食育だよい

令和7年
9月

2学期が始まりました!

夏休みが終わり、いよいよ長い2学期が始まりました。今年の夏も、体温よりも気温の方が高くなる日が多い夏でした。そのため、体調を崩してしまったり、食欲が落ちてしまったりしている人はいませんか？毎日元気に生活するには、『早寝・早起き・朝ごはん』で生活のリズムを作っていくことが大切です。『早寝・早起き・朝ごはん』で2学期も元気に過ごしましょう！

2学期の給食は、9月1日から始まります。2学期も、「安全、安心、おいしい給食」を提供できるよう頑張っていますので、よろしくお願いします。

はちおうじ市立
八王子市立

たかね
高嶺

しょうがっこう
小学校

暑い日が続いていますが、給食でおなじみのデザートにチャレンジしてみませんか？冷やして食べるとおいしいです！

◆◆フルーツ白玉◆◆ エネルギー131kcal/たんぱく質1.9g

食品名	1人分	5人分	作り方
白玉粉	15 g	75 g	※フルーツ缶に入っているシロップは、使用しないのであらかじめ切っておく。
絹ごし豆腐	15 g	75 g	①鍋にAを入れて加熱し、さとうを煮溶かし
フルーツ缶	45 g	225 g	シロップを作り冷蔵庫で冷やす。
さとう	7 g	35 g	②白玉粉と絹ごし豆腐を混ぜ、耳たぶほどの
A 水	30 g	150 g	かたさになるまでこねる。
			③をひと口大に丸めて、白玉団子を作る。
			④鍋に湯を沸かし、白玉団子を入れ、
			浮き上がったら2分程ゆでる。
			⑤ゆで上がった後冷たい水にさらす。
			⑥シロップに水で切った白玉団子、フルーツを加え混ぜ合わせる。

--- 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 八王子の名産 桑の葉 を使った桑都あげパン！

ようか た 8日に食べます！

桑都・八王子 9月8日は「桑の日」

「く(9)わ(8)」(桑)と読むごろあわせから、9月8日は『桑の日』です。八王子市は、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、古くから養蚕や織物が盛んでした。

はちおうじさんくわ はこね くわ は しょう 八王子産桑の葉粉を練りこんだ「桑の葉パン」を使用し、周りにも桑の葉粉をまぶした「桑都あげパン」をいただきます！「桑の葉パン」は、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。



八王子産の食材を給食でいただきます！

おんがた 恩方のブルーベリー

みつか た 3日に食べます！



ばんば 番場さん



むのうやく そだ 無農薬で育てているので
あんしん あんぜん ちいき かた 安心・安全です。地域の方と
きょうりょく はちおうじ こ 協力して、八王子の子どもたちの
ことを思いながら収穫しました。

はちおうじ 八王子ショウガ

はちおうじ でんとうやさい し 八王子の伝統野菜を知って
もらえてうれしいです。病気になら
ないように願う「しょうが祭り」も
あります。

にち た 29日に食べます！



なかにし 中西さん

はちおうじさんとうがん 八王子産冬瓜

はちおうじさん とうがん がつごころはたけ 八王子産の「冬瓜」は、5月頃畑に
う 植えます。広い所で上手に育てる
と、つるがながの伸びて、1本の木か
ら100個くらい収穫できることも
あります。



にち た 12日に食べます！



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！

未来の100年フード部門 ～目指せ100年～ 25日にいただきます。



ひょうごけん 兵庫県は、日本のほぼ中央に
あり、北は日本海、南は瀬戸内海
から太平洋に面しています。同じ
県内でも場所によって、気候や
文化に違いが見られます。

かつめし



かつめしは、洋皿に盛ったごはんの上にビーフカツを
のせ、デミグラスソース系のソースをかけて、ゆでキャ
ベツを添えた、加古川市のご当地グルメです。「おはしで
気軽に食べることができる洋食」として、親しまれていま
す。給食では、トンカツにさせていただきます。

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。
5日の給食で再現します！

別所中学校の 生徒さんが考えた献立

- *ごはん
- *マーボー豆腐
- *青菜のごま和え
- *野菜スープ
- *牛乳

～工夫した点 と 皆さんへメッセージ～

- 野菜が苦手な人でも、少しは食べられるよう、野菜の味があまりしない
ものを選びました。料理一品一品も、それぞれが合うものを選びました。
- 主に副菜と汁物でたくさんの野菜がとれるようにしました。野菜スープ
は、野菜そのものの味があまりしないと思うので、苦手なものがあっても
一口はチャレンジしてみてください！これからもバランスの良い食生活
を心がけていきましょう。



家庭の防災対策を見直してみよう！



9月1日は防災の日です。避難場所の確認や備蓄の準備等、この機会に防災対策について考えてみましょう。
ご家庭においても、日常備蓄として最低3日分から1週間分の食料や飲み水を用意しておきましょう。
八王子市では、備蓄食料として、アルファ化米、乾パン、飲用水などを備えています。

