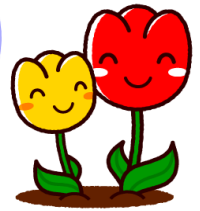


食育だより

令和7年(2025年)
4月



ご入学・ご進級

おめでとうございます

給食は、バランスの良い食事や栄養を摂るためだけでなく、食事の準備や片付けの仕方を身に付けること、より良い食習慣を養うこと、食文化や地域の食材を学ぶこと、感謝の心を育てることなど、心身ともに健やかに成長することを目標に実施されています。

みんなで給食を食べながら、楽しく学んでいきましょう！



はちおうじ
食育キャラクター
はっちくん

八王子市立

高倉

小学校

給食室を紹介します

栄養士:1名 石川帆夏

給食調理業務委託業者:ジーエスエフ

調理員:瀬沼、金光、渡邊、川澄、田嶋、

島津、高橋、大原、中島

おいしい給食を心を込めて
作ります！しっかり食べて
元気にすごしましょう！



*---*食と健康コラム

テーマ：給食をみんなで楽しく食べよう！

楽しい食事にするための「約束」

①机の片付け、手洗い

机の上は片付けましょう。手を石けんで
しっかりと洗って、きれいなハンカチで
ふきましょう。



②身支度

給食当番は、白衣・
帽子・マスクを身に付け
ます。他の人は静か
に待ちましょう。



③準備

配膳台をきれいにふい
て、食缶を協力して運び
ましょう。



④あいさつ

給食を準備してくれた
ひとや食材に感謝して、
あいさつを
しましょう。



⑤食べ方

よく噛んで食べましょ
う。苦手なものも、一口
から挑戦して
みましょう！



⑥マナー

背筋を伸ばして、肘を
つかずにお皿をもって食
べましょう。



⑦片付け

お皿に食べ物を残さ
ず、種類ごとにそろえて
片付けましょう。



～食を大切に作る人々を育むまちを目指して～

八王子市では、「八王子市食育推進計画」をもとに、生涯にわたって健康で生き活きたした生活を送ることを目指して、さまざまな取組を進めています。学校教育においても、給食を活用した取組で、子どもたちの健やかな成長を支えてまいります。

望ましい
食生活を送る

生活リズムを整え、自分に見合った食事量を
1日3食きちんと食べ、望ましい食生活を送る。



食の基本的な知識・マナー・
スキルを身に付ける

食事のバランスやマナー、食の安全に関する知識を
身に付け、食事を選ぶ力や料理を作る力などを養う。



食を通じて、家族・
地域・自然とつながる

家族と食卓を囲む時間を大切にし、地産地消や行事食・
伝統料理を知り、人との交流や自然への親しみを深める。





ねん 100年フード きゅうしよく た し を給食で食べて知ろう！



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」は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～ 15日にいただきます。

そうと はちおうじ りょうり そうと や
桑都・八王子のふるさと料理～桑都焼き・かてめし～



令和6年4月にも認定をお祝いして、古くから伝わる「かてめし」や、地域ゆかりの桑の葉を使用した「桑都焼き」を提供しました。今年も4月は八王子の100年フードからスタートです。

昨年度、毎月日本各地の100年フードの料理や食材を提供し、児童に興味関心を持ってもらえるように工夫をしました。例えば、5月には食材にもこだわり、本場の小豆島手延べそうめんを取り寄せました。他には、八王子市と染色文化の日本遺産で繋がった3つの地域「群馬県」「山形県」「徳島県」の100年フードの提供も行いました。今年度は、どの地域のどんな100年フードが登場するのかお楽しみに！

「ふるさと料理」レシピの紹介



「ふるさと料理」をご家庭でも
召し上がっていただけるように作成
したレシピがあります。
市ホームページからダウンロード
できますのでご覧ください。

桑都・八王子「ふるさと給食」ロゴの紹介

地場食材や八王子の歴史文化を伝える給食などを、桑都
八王子の「ふるさと給食」と名づけ、取組んでいきます。

オレンジ色は太陽
みどりいろは自然の恵み
みずいろは水
茶色は大地



3枚の葉は、八王子
とくさんひんぐわは
の特産品・桑の葉
背景の曲線は
たかおさん
高尾山



はちおうじ ナポリタン

八王子ナポリタンには2つの特徴があります！

- 八王子市で作られている食材が使われていること
- 刻みたまねぎがたっぷりトッピングされていること

4月29日のナポリタンの日にちなんで、21日に提供し
ます。ナポリタン倶楽部の方から「ケチャップ、みそ、さと
う、にんにくなどを入れるとグツと味に奥行きが出ま
す！」と調理のアドバイスをいただきました！



公式Instagram「はちおうじの学校給食」

公式Instagramで
はちおうじ がっこうきゅうしよく
八王子の学校給食を
紹介しています。
しょうがっこう きゅうしよくしよくいく
小学校の給食や食育
かつどう すいじどうこう
活動を随時投稿してい
ますので、ご覧くだ
さい！



HACHIOJICITY_SCHOOLLUNCH

保護者の皆様へおねがい

～給食当番の白衣について～

給食当番になると、週末に白衣を持ち
帰ります。洗濯、アイロンがけ、ボタン
のほつれがありましたら繕いをして
週の始めに持たせてください。



※ 洗剤や柔軟剤など、強い香りを伴う製品によってさまざまな
しょうじょうしよくげん ひと きょうよう きゅうしよくくわはい せんたく
症状が出現する人がいます。共用する給食用白衣を洗濯する
さいには、ご配慮いただきますようお願いいたします。
はくい きょうよう しんぱい ばあい がっこう そうだん
(白衣の共用に心配がある場合は、学校にご相談ください。)