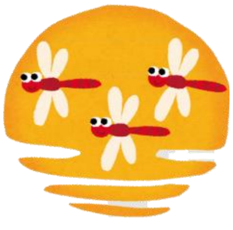
食育だより

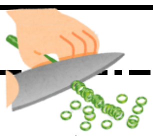
令和7年 8・9月



野菜を使ったレシピを紹介します！

八王子市立 高倉 小学校

スタミナきゅうり



【材料】(4人分)

- ・きゅうり　2本
- ＊しょうゆ　小さじ1+1/2
- ＊さとう　小さじ半分
- ＊塩　ひとつまみ
- ＊酢　小ささじ1
- ＊ごま油　小さじ1
- ＊にんにくチューブ　1㎝分
- ・ごま　好きな量

【作り方】

① きゅうりを小口切り（うすい輪切り）にする
② ＊の調味料をあわせる
③ ①と②をよく合えて、ごまをかけて完成！

大根とツナの和え物

【材料】(4人分)

- ・大根　1/4本
- ・きゅうり　1/2本
- ・ツナ缶　1缶
- ＊しょうゆ　小さじ1
- ＊塩　ひとつまみ
- ＊酢　小さじ1
- ＊さとう　ひとつまみ
- ・ごま　好きな量

【作り方】

① ＊の調味料 をあわせる
② 大根、きゅうりを短冊切り（長方形）に切る

③ ②とツナをよく合える
④ 味見をしながら①を加え、ごまをかけて完成！

好きな野菜に変えて作ることもできます！完成した後に冷蔵庫で冷やすと味がよくしみこみますよ。

＊-・- 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）をしておくと、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。

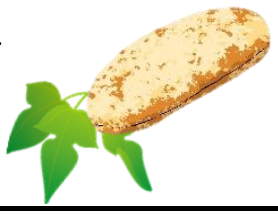
八王子の名産 桑の葉 を使った桑都あげパン！

9日に食べます！

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。

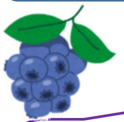
八王子産桑の葉粉を練りこんだ「桑の葉パン」を使用し、周りにも桑の葉粉をまぶした「桑都あげパン」をいただきます！「桑の葉パン」は、はちおうじっ子のために給食のパン屋さんが特別につくってくださいました。



八王子産の食材を給食でいただきます！

恩方のブルーベリー

29日に食べます！



番場さん

無農薬で育てているので安心・安全です。地域の方と協力して、八王子の子どもたちのことを思いながら収穫しました。

八王子ショウガ

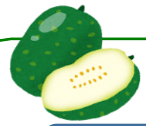
八王子の伝統野菜を知ってもらえてうれしいです。病気にならないように願う「しょうが祭り」もあります。

26日に食べます！

中西さん

八王子産冬瓜

八王子産の「冬瓜」は、5月頃畑に植えます。広い所で上手に育てると、つるが長く伸びて、1本の木から100個くらい収穫できることもあります。



4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～　16日にいただきます。

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、トンカツにしていただきます。

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。19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など、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。