

食育だより

令和7年
10月



はちおうじっ子 げんき おうえん



元気応援

メニュー

はちおうじ市では子どもたちの健やかな成長のために、「元気応援メニュー」に取り組んでいます。先生方や、八王子市にゆかりのある有名人のおすすめメニューを給食で提供し、おすすめしたい理由を「元気応援メッセージ」として子どもたちに伝えています。

10日の給食でいただきます。

給食×図書コラボ



10月27日は「はちおうじ読書の日」

『おとうふ2ちょう』

作：くろだかおる 絵：たけがみたえ 出版社：ポプラ社

おかあさんに おつかいを頼まれたケンちゃん。ところが、帰りに「おとうふ あともう1ちょう かってきて」と言われてしまい…。どうしても遊びに行きたくて、ケンちゃんは小さなウソをついてしまいます。

給食では、絵本に登場するマーボー豆腐を再現します。たっぷりのおとうふのほかに、豚ひき肉、いろいろな野菜がたっぷり入ったマーボー豆腐です。



保健室 菊地先生の おすすめメニュー

にんじんごはん

にんじんには目の疲れを回復し、視力の低下やドライアイを防いでくれる「ビタミンA」がたくさん含まれています。クロームブックやスマホ、ゲームなどで目が疲れている人は、意識して「ビタミンA」を摂取しましょう。にんじんごはんは、にんじんが細かくなって入っているため、にんじんが苦手な人にもおすすめです！

絵本に登場する、おいしそうな料理を27日の給食で食べます！

学校司書の橋爪先生からメッセージ

ウソをついて遊びに行ってしまったケンちゃん。おかあさんはしかたなく、ケンちゃんのいもうとやおとうとにおつかいをたのみます。ところが、あれ？あれ？ほしかったおとうふは、あと1ちょうだけだったのに…。最後のページに登場する、おかあさんのお手製のおとうふ料理の数々に、ぜひ注目してみてください。たくさんのおとうふ料理はどれもおいしそうです。ぜひ皆さんもワシワシ食べてくださいね！



--- 食と健康コラム *---*

テーマ：「苦手」を克服！ 1人分をしっかりと食べよう！

～「どんな香り？」「なにが入ってる？」「ほんの一口」からの挑戦！～

給食の時間に教室を回っていると、配膳する給食当番に向かって「少なめに！」という声が聞かれます。「きらいなの？」と尋ねると、うなずく子。そういえば、自分も給食が全部食べ切れずに悩んだことがあったな…と振り返ります。

それと同じくらい「苦手だったけど、給食で食べたら食べられるようになったよ！」という声も耳にします。

本当はどの子も「好ききらいなく何でも食べられたらいいのにな。」と思っていると感じています。でも、やっぱり「苦手なものは苦手」ですね。

「苦手」を克服する方法を探ってみましょう！

食べられない理由を考えてみましょう。

①感覚的な理由…見た目、香り、食感が苦手

⇒ 刻んだり、香りの強いものを加えたり
好きな感覚から徐々に範囲を広げていく。そして、食べられたときは「すごい！」とほめてあげましょう。

②機能的な理由…うまく噛めない、うまく飲み込めない

⇒ 形状を変えたり、とろみをつけたりする。
必要に応じて、歯科医師や言語聴覚士の指示を仰ぎましょう。

③精神的な理由…「食べなくちゃ」というプレッシャーや不安

⇒ 完璧を目指さなくて良いことを伝える。
匂いを嗅いだり、どんな食材が入っているか確認するだけでも、一歩前進と捉えましょう。



はちおうじの学校給食の公式Instagramを紹介します！

小・中学校の給食や食育活動を随時投稿しています。フォローよろしくお願いします！

調理の様子や献立のこだわりなどを動画で
わかりやすく投稿しています。ご覧ください！



クロームブックの食育ページ
にも、市長の給食動画をアップ
しているよ！



100年フード



鳥取県
大山おこわ



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件以上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！

伝統の100年フード部門 ～江戸時代から続く郷土の料理～ 7日にいただきます。

鳥取県
鳥取県は中国地方の北東部に位置してい
ます。北には日本海、南には大山を
はじめとする山々が広がっています。

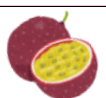
大山おこわは、大山山麓地域の伝統食の一つとして親しまれています。
しょうゆをベースにさとうの甘さをほんのりと加えた優しい味は、お祝い事
などのハレの日に食べられています。具材は、大山山麓で採れるきのこや
栗、山菜など季節によっても様々です。給食では、鳥取県の伝統的な
食材「あごちくわ」を使って作ります。



はちおうじさん
八王子産パッションフルーツ



29日の給食では、八王子で収穫されたパッションフルーツで
甘酸っぱいソースをつくり、ヨーグルトにかけていただきます。



～JA八王子パッションフルーツ生産組合の

皆さんからメッセージをいただきました～

パッションフルーツは成長に必要な栄養をたくさん含む
スーパーフルーツです。きっとみんなを笑顔にしてくれます。
ぜひ、味わって食べてください。

～10月は「食品ロス削減月間」～

もったいない大作戦ウィーク

10月21日～24日の一週間、
給食で「もったいない大作戦」を実施します。
各クラスで「もったいない」を合言葉に、
「食べる」ことについて考え、目標を立てます。
そして、一週間を通して達成を目指します！



～ 過去・現在・未来へと紡ぐ ぼく わたしの 日本遺産 ～



八王子城御膳

14日の給食でいただきます。

昔、北条氏照という武将がいました。氏照は敵から攻撃されないように、険しい山
に石垣を備えたお城を作りました。その場所には牛頭天王と八人の王子を
まつた「八王子神社」があったので、「八王子城」と呼ばれるようになりました。

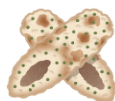
秋月ごはん

黒米を入れて色づけしたごはんは、
甘く煮た栗が入ったごはんです。
秋の夜空に浮かぶ美しい月を
黒米と栗で表現します。



石垣揚げ

八王子城には、敵からの攻撃を防ぐ
ために石垣がありました。石垣揚げは、
白ごまと黒ごまを混ぜた衣が
石垣のように見えることから、
この名前がつけられました。



八王汁

八王子の名前の由来になった八人の
王子にちなんで、八王子でとれる
八種類の野菜を入れた
汁ものです。

