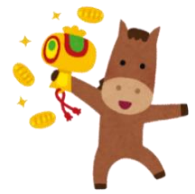


食育だより

2026年
1月



あ
明けておめでとうございます
ことし
今年もよろしくおねがいします

はちおうじしりつ
八王子市立

たかくら
高倉

しょうがつこう
小学校

大好評！「大根の葉の炊き込みごはん」のレシピを紹介します！

【材料】(4人分)

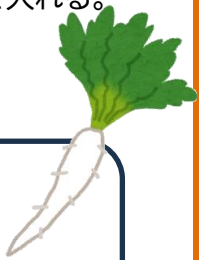
- ・米 300g(2合)
 - ・大根 40g(5cm輪切り)
 - ・大根の葉 100g(1本分)
 - ・油あげ 15g(1/2枚)
 - ・ツナ 30g(1/2缶)
 - ・白ごま 適量
- ### 【調味料】※お好みで調整してください
- ・酒 18g(大さじ1)
 - ・さとう 4.5g(小さじ1.5)
 - ・しょうゆ 18g(大さじ1)
 - ・ごま油 4.5g(小さじ1)

【作り方】

- ・大根は1cmの角切りに、大根の葉は1cmの色紙切りにし、油揚げは短冊切りにする。
- ・調味料をすべて混ぜておく。
- ・米をとぎ、炊飯器に米と調味料を入れたあと、規定量の水を入れる。
- ・材料をすべて炊飯器に入れて、炊く。



12月の高倉大根の献立で提供し、
子どもから大人まで大人気のメニューでした。
材料や調味料はご家庭で調整しながら作ってみてください。



*---*食と健康コラム

あたらしい年を迎え、三学期が始まりました。一段と寒さが厳しくなり、風邪をひきやすい季節が続いています。寒さや風邪に負けない体を作るためには、規則正しい生活を送ることが大切です。毎日、朝ごはんを食べて元気に登校しましょう。



テーマ：風邪に負けない食事をしよう！



▶規則正しい生活「食事・運動・休養」をしよう！

風邪をひきにくくするためには、丈夫な体を作り免疫力を高めることが大切です。免疫力を高める方法を3つ紹介します。

①バランスのよい食事をとる

- ◆たんぱく質(肉、魚、卵など)
 - ◆発酵食品(ヨーグルト、納豆)
 - ◆食物繊維、オリゴ糖、ビタミンを含む食品
- (野菜、果物、海藻類、きのこ、豆類)



②適度な運動をする

自律神経を整えて免疫力を向上させるといわれています。



③早寝早起きをする

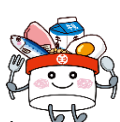
人は朝の光を浴びて体内時計をリセットすることができます。生活リズムが整い、心と体の健康を維持できます。



食べてほしい量が量れるよ！簡単！！「手ばかり」やってみよう！

右手の指をピタリとつけてちょっとな曲げるぞ。この上に乗る量が一回に食べてほしい赤の食べ物の量だぞ！

あか
赤はっち



両手を出して指をつけて、水をすくって顔を洗う形にするよ。これが一回の食事で食べてほしい黄色の食べ物の量だよ。

き
黄はっち



両手の指を広げるのだ。この上に乗る量が、一回の食事で食べてほしい緑の食べ物の量なのだ！

みどり
緑はっち





正月明けの行事食



しょうがつ あいだ そな かがみもち た ぎょうじ
正月の間お供えしていた「鏡餅」を食べる行事のこと
で、1がつ11日にちにおこなうちほう おお
かみさま そな かがみもち た いちねんかん むびょうそくさい
神様にお供えした鏡餅を食べて、一年間の無病息災
(びょうき けんこう す いの 病気にならず健康で過ごせること)を祈ります。
き づちでわ 割って、おしるこや、ぜんざい、
お雑煮に ぞうに い 入れていただきます。



がつ にち にちぜんご すうじつかん
1月15日、または15日前後の数日間のことです。
がんにつ おおしょうがつ たい しょうがつ お
元日をふくむ「大正月」に対して、正月の終わりの
この時を「小正月」と呼びます。
としがみさま むか ぎょうじ おおしょうがつ くら かていてき
年神様を迎える行事の「大正月」と比べて家庭的な
ぎょうじ こしょうがつ あさ あずき
行事です。小正月の朝には「小豆がゆ」
を 食べる ふうしゅう 風習があります。



100年フード を食べて知ろう！



ねん
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。
げんざい ぜんこく けん しょうぶんか みと そうと はちおうじ りょうり れいわ ねん がつ にんてい
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！

でんとう ねん ぶもん えどじだい つづ きょうど りょうり にち
伝統の100年フード部門 ～江戸時代から続く郷土の料理～ 21日にいただきます。

あき た けん 秋田県



しぜん ゆた あきたけん
自然が豊かな秋田県は、
おんせん まつ かんこう
温泉・祭りなどの観光が
にんき
人気で、なまはげなど
でも知られています。
おおだてし けんほくぶ い ち
大館市は、県北部に位置
し、きりたんぼや、秋田犬
の里としても有名です。



きりたんぼ

あきたけん おおだてし えど じだい した かていりょうり
秋田県大館市で江戸時代から親しまれている家庭料理です。
ひない じどり じもと くざい ぐわ つく なべりょうり
比内地鶏のだしに地元の具材を加えて作る鍋料理で、ごはんを
つぶして串にさして焼いた「きりたんぼ」を入れます。
しんまい じき かい ひら まち
新米の時期になると、「たんぼ会」が開かれ、街はきりたんぼ
一色になります。家庭の味として受け継がれてきた
きやく か
客をもてなすためにも欠かせない、ごちそうです。

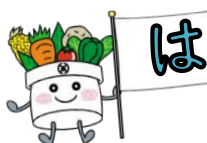


24日～30日は『全国学校給食週間』です！

か にち ぜんこくがっこうきゅうしょくしゅうかん
学校給食週間の5日間では、八王子の給食の「おいしいひみつ」や「こだわりポイント」を
「は」「ち」「お」「う」「じ」の5つのキーワードで紹介します。



キーワードを
おしえるよ！



♡ はぐくむ ♡

「はぐくむ」とは「育てる」ことです。
きゅうしょく えいよう
給食は、栄養のバランスが良いの
でみんなの「からだ」をはぐくみます。
ぎょうじしょく しょうじ
行事食や食事のマナーも知ること
ができるので、みんなの「こころ」も
はぐくみます。

えいよう しょうじ あいことば 栄養バランスのよい食事の合言葉「まごわやさしい」



● 日の給食に全部入っています。探してみよう！

カレーのルーの材料は... たったの4つ！



♡ おいしく手作り♡

あんぜん たし しょうざい つか まいにちちょうり
安全を確かめた食材を使って、毎日調理
しています。
カレー・シチューのルーやハンバーグなども
かこうひん つか ちょうりいん てづく
加工品を使わずに、調理員さんの手作りです。

キーワードを
おしえるよ！

