

# 食育だより

令和8年  
2月



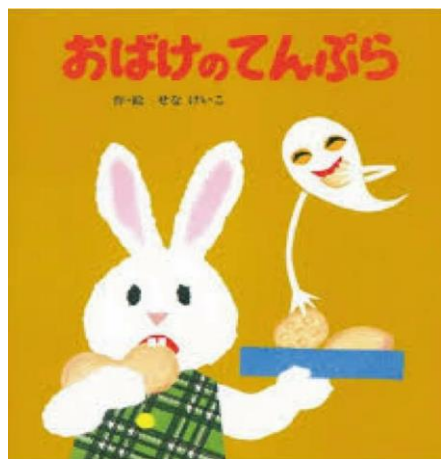
たかくらしょうがっこう  
高倉小学校

きゅうしよく としよ  
給食×図書コラボ

はちおうじしりつ  
八王子市立

たかくら  
高倉

しょうがっこう  
小学校



『おばけのてんぷら』  
作・絵：せなけいこ  
しゅつぱんしゃ  
出版社：ポプラ社

えほん で りょうり きゅうしよく どうじょう  
絵本に出てくる料理が給食に登場します！

こんかい  
今回は『おばけのてんぷら』に出てくる「てんぷら」です。

うさこは食べることが大好きな、うさぎの女の子。ある日、とってもおいしそうな「てんぷら」を自分でも作ってみることにしました。買い物をして、料理の準備もばっちり！トントントンと野菜を切って、おなべでジュ～ジュ～あげていきます。すると、その匂いに誘われてこっそりやってきたのは、意外なお客さん。

としよしつ  
図書室にあるので、ぜひ読んでみてください。

きゅうしよく  
給食では、どんなてんぷらが出てくるでしょうか・・・？お楽しみに！

## 【よみきかせのおしらせ】

がつ か か やす じかん としよしつ よ き  
2月24日(火)の休み時間、図書室で読み聞かせをします。

クイズもありますので、ぜひ来てください！

## \*---\* 食と健康コラム \*---\*

「カルシウム」は成長期の皆さんに欠かすことのできない栄養素です。強い歯や骨をつくるだけでなく、筋肉をうごかし、気持ちを落ち着かせたりする役割があります。特に、成長期の皆さんは骨の成長が活発なため、カルシウムを十分にとる必要があります。カルシウムを効率よく吸収するためには、いくつかポイントがあります。

テーマ：カルシウムを効率的にとろう！

### ▶カルシウムの吸収率をあげるポイント

#### ポイント① 牛乳・乳製品をとる

ぎゅうにゅう にゅうせいひん てがる  
牛乳・乳製品から、手軽にカルシウムをとることができる。



#### ポイント② 小魚をとる

こざかな ほね た おお  
小魚は骨ごと食べられるので、多くのカルシウムをとることができる。



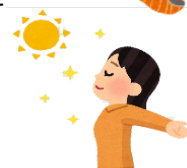
#### ポイント③ ビタミンDを多く含む食品と一緒にとる

るい さかな おお ふく でいー おお ふく しよくひん いっしょ  
きのこ類や魚に多く含まれるビタミンDには、カルシウムの吸収を助けてくれる効果がある。



#### ポイント④ 適度に日光を浴びる

てきど にっこう あ  
日光に当たると、人間の体の中ではビタミンDがつけられる。



## 第7回 八王子 こども屋台選手権 2025

こども屋台選手権とは、八王子産の食材を使い、オリジナルメニューを考え、屋台で調理・販売するイベントです。今年参加した23チームの中から、グランプリを受賞した料理、「天狗のハナゲット」を26日の給食で再現します！



## 3代目由木ニッシーズの皆さんからメッセージ

豆腐を入れてふわふわに、レンコンを入れてサクッとした食感をプラスしました！  
鶏肉なので、費用を抑えて一本あたりの量を多くし、ボリューム満点です！  
ぜひ、味わって食べてください。



# ファンキーモンキーベイビーズ 元気応援メニュー

ファンキーモンキーベイビーズは、八王子市出身の2人組音楽グループ。通称 ファンモン！18日にいただきます！

## ファンモン★エッグカレー

メンバーの大好物はカレーライス。うずらの卵で仲の良い2人をイメージしています。

## ベイビーズ 太陽サラダ

八王子の太陽を、にんじん色のドレッシングで再現。野菜の元気を包み込みます。

## 桑の都 クラフティ

桑の葉のさわやかな緑色と、甘いくだものが合わさったデザートです。

食べることは生きることです。バランスよく食事をして、カッコいいお兄さんお姉さんになってください。  
ファンキー加藤



給食は人生の中でも食べられる期間が短いので、一食一食を大切にしてほしいなと思います。あと、僕らの時代はパンが多かったのですが、最近はお飯が増えたという事も聞いているので、羨ましいなと思います！ モン吉



## 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！



伝統の100年フード部門 ～江戸時代から続く郷土の料理～ 16日にいただきます。

### 山梨県



山梨県は世界文化遺産の富士山や、八ヶ岳、南アルプスなどが有名で、美しい自然に包まれた地域です。またフルーツ王国でもあり、多くの種類の果物が作られます。

### ほうとう



「ほうとう」とは小麦粉を練り、平らに切った「ほうとうめん」を、たっぷりの具材と一緒に味噌仕立ての汁で煮込んだものです。お米作りが難しい山間で米に代わる主食として、古くから親しまれてきました。

### 八王子産の米から作られた米粉と酒粕を使用します！

日本酒「高尾の天狗」は、八王子産のお米100%でつくられたお酒です。この日本酒をつくる時にできた「米粉」と「酒粕」を2月の給食で使います。

#### 米粉とは？

日本酒をつくる時に、お米をけずってみがきます。けずる時にでた粉が米粉です。14日はバレンタインデーなので、13日にこの米粉を使った「はち米っココアカップケーキ」を作ります。



#### 酒粕とは？

お米を発酵させてつくった「もろみ」をしぼると、お酒と酒粕ができます。この酒粕を使って27日に「粕汁」を作ります。粕汁とは酒粕と野菜を煮た汁物です。



#### 八王子産米粉でチャレンジ

食べられるスプーン ▶ 大学生が開発！市内の中学校で試してみました。SDGsについて考えるきっかけになりました。

まなぼう！たべよう！つたえよう！ 八王子の歴史文化 桑都御膳

八王子市は「桑都」とよばれ、古くから養蚕や織物が盛んでした。

#### 『かてめし』



【かて】は「まぜる」という意味です。むかし、お米はとても貴重な食べ物だったため、たくさん食べられません。そのため、野菜などをごはん混ぜて量を増やしたのが始まりです。

#### 『白身魚の桑都焼き』

八王子が「桑都」とよばれていたことにちなみ、八王子産桑の葉粉を混ぜたソースを魚にかけて焼きます。



#### 『絹のお吸い物』

シルク(絹)パウダーを入れて、た団子をかきこの「繭」に、そうめんを「絹糸」にみだて、たすまし汁です。



#### 『ピリリ漬け』



八王子市は東京都の中で一番多く、農作物を作っています。ピリリ漬けには八王子産の野菜を使っています。

八王子の歴史と文化を感じながら、味わいましょう！ 19日にいただきます。