

食育だより

令和7年
8・9月



八王子産の旬のとうもろこし



八王子市立宇津木台小学校

1学期ももうすぐお終いという頃、給食では、東京都産の旬のとうもろこしを味わいました。3年生が、全校生分のとうもろこしの皮むきをしてくれました。当日の朝、畑で収穫されたとうもろこしには、雨露が残っていて味見をしたのか、ちいさなお客さんも一緒にについてきていたようです。

畑での実り方や、2種類の花のお話を聞き、とうもろこしが、実は、ほかの物に変身していることも学びました。実際に皮むきをしながら、皮の多さや、ひげの付き方を観察しました。3年生のみなさんは、給食でみんながおいしく食べられるように、細かいひげも丁寧に、一生懸命とってくれていました。

夏休み中の給食室は、大掃除や機械のメンテナンスをしました。2学期も、旬の食材や、地場産の食材をたくさん使って、栄養満点のおいしい給食と食育活動に取り組んでいきたいと思います。



--- 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、朝食をしっかりと食べることで、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、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！

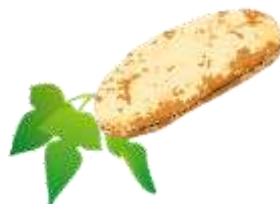
5日に食べます！



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、八王子市の子供たちのために給食のパン屋さんが特別につくっていただきました。





はちおうじさん しよくざい きゅうしよく

八王子産の食材を給食でいただきます！

おんがた 恩方のブルーベリー

にち た 29日に食べます！



ばんば 番場さん



むのうやく そだ 無農薬で育てているので
あんしん あんぜん ちいき かた 安心・安全です。地域の方と
きょうりよく はちおうじ こ 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。

はちおうじ 八王子ショウガ

はちおうじ でんとうやさい し 八王子の伝統野菜を知って
もらえてうれしいです。病気になる
ないように願う「しょうが祭り」も
あります。

にち た 26日に食べます！



なかにし 中西さん

はちおうじさんとうがん 八王子産冬瓜

はちおうじさん とうがん がつごろはたけ 八王子産の「冬瓜」は、5月頃畑に
う ひろ ところ じょうず そだ 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。



よっか た 4日に食べます！



ねん 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 しよくぶんか みと 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！

みらい ねん 100年フード部門 ~目指せ100年~ 18日にいただきます。



ひょうごけん 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
カツにさせていただきます。



ちゅうがくせい 中学生の考えたバランス献立



ちゅうがくせい みな 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。
17日の給食で再現します！



べっしゅちゅうがっこう 別所中学校の せいと 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

くふう 工夫した点 と みなさんへメッセージ ~

やさしい にがて ひと すこ た 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
掛けていきましょう。

かてい 家庭の防災対策を見直してみよう！



がついち ぼうさい ひ ひなんばしょ かくにん びちく じゅんび かい ぼうさいたいさく かんが 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。
かてい にちじょうびちく さいてい かばん しゅうかんがばん しよくりょうの みず ようい 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。
はちおうじし びちくしよくりょう かまい かん いんようすい そな 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。

