

# 食育だより

令和7年  
10月



給食レシピを紹介！苦手な豆でもおいしくたべられる

八王子市立宇津木台小学校

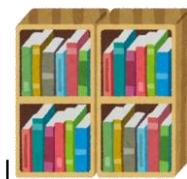
## 「ポップビーンズ」

材料：(水煮) 100g  
片栗粉 小さじ3  
揚げ油 適量  
塩・青のり 少々

作り方：①大豆は水切りをし、ペーパータオルで水分をよくふきとる。  
②揚げ油を180℃に温める。  
③大豆に片栗粉をまぶし、油できつね色になるまで揚げる。  
④③に塩・青のりをまぶして出来上がり。

## 給食×図書コラボ

読書週間(10/27~11/9)の初日が、「読書の日」と定められており、読書の楽しさや重要性を広めるための記念日です。読書週間の真ん中には、「文化の日(祝日)」もあります。本を読む、絵を描く、音楽を楽しむ、おいしい食事・・・、ぜんぶ「文化」です。



給食も、「食文化」のひとつであり、いろいろな地域の料理やさまざまな食べ物を知ること、文化を味わうことができます。また、絵本や物語の中には、まさに、文化の宝箱みたいなものがつまっています。

給食 × 図書のコラボで、宝箱を再現します。

絵本に登場する、おいしい料理を27日の給食でいただきます！



10月27日は「はちおうじ読書の日」

おいしそうな料理が登場する絵本はこちら！



## 『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ちょう買ってきて」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どうふを再現します。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どうふです。



## 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「少なめにして！」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るといいのにな。」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！

しょうちゅうがっこう きゅうしゅまゆうしゅくいくかつどう すいじどうこう  
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ひします！



ちょうり ようす こんだて どうが  
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  
しているよっ！



## 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~ 3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**  
23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  
あまず 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。

9産地を応援しよう  
桑都・八王子  
ふるさと給食と

ジュニーはちおうじ  
~JA八王子パッションフルーツ生産組合の  
みな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14日~18日の一週間に、  
給食の「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！

8食べ残しをなくそう

## 日本遺産 JAPAN HERITAGE ~ 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**  
24日の給食でいただきます。

むかしほうじょうじてる ぶしやう うじてる てき こうげき  
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、  
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。