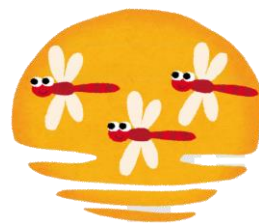


食育だより

令和8年(2026年)

8・9月



夏休み

親子クッキング



八王子市立宇津木台小学校

7月29日、宇津木台小の家庭科室で、夏休み親子クッキングを開催しました。4～6年生の児童と保護者の約30名の方が参加してくれました。

メニューは、小麦粉やイーストをこねて好きな形に成形して焼く手作りナン。
調理員さんが、料理のコツを教えてくれる夏野菜をつかったドライカレー。
豆腐をまぜてつくるもちもち食感がおいしいフルーツ白玉。そして野菜スープです。

6つの班に分かれて、みんなで協力して材料を切ったり、生地をこねたりと、笑顔あふれる調理実習となりました。食材への関心や、調理員のみなさんとの触れ合いをもつ機会にもなりました。

参加者の方からは、「自分でつくったナンがおいしかった」「家でも作ってみたい」などの感想がきかれ、食べることや作ることの楽しさを実感できる時間を過ごすことができました。

ご参加いただいたみなさま、ありがとうございました。



*---*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、朝食をしっかりと食べよう！

▶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！

8日に食べます！



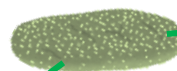
9月8日は「桑の日」

「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(蚕を育ててまゆを取る)や織物が盛んでした。

桑の葉をパウダーにして、きなこと一緒にパンにまがしています。

八王子産の桑の葉を生地にねりこんだ、

さわやかなみどりいろの緑色のパン



はちおうじっ子のために給食のパン屋さんが特別につくってくださいました。



牛乳パックを開き始めて6年が経ちました！



牛乳パックはリサイクル
されています！

ひらく

かわかす

あう

6年間で一人が開く牛乳パックは
約1,140枚



リサイクルされた牛乳パックは、
トイレットペーパーに生まれ
変わります。

リサイクルは
地球にやさしい！

地球にやさしいところ

その①『ごみが減る』

ごみを燃やすときに
出るCO2を削減！

その②『紙パックの原料となる
木を切ることが減る』

小さな行動が地球を守る大きなパワーに！

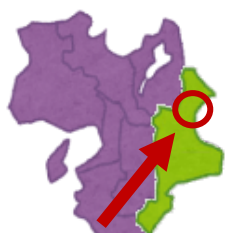
100年フード
を食べて

日本の食文化をまなぼう！



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329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！

未来の100年フード部門 ～目指せ100年～ 10日にいただきます。



よっかいち
四日市市

四日市市は三重県の北部にあり
ます。昔この地域で、四のつく日
に市場が開かれていたことから
「四日市」という名前がつけまし
た。現在でも11の定期市が開か
れています。

よっかいち 四日市とんてき



分厚い豚肉をにんにくと一緒に濃いめのたれでソ
テーし、たっぷりの千切りキャベツをそえた料理です。
昔から、働く人が元気になるスタミナ料理として、街の
いろいろな店で食べられています。

中学生の考えたバランス献立



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。
30日の給食で再現します！

加住中学校の
生徒さんが考えた献立

- *ごはん
- *ヤンニョムチキン
- *チョレギサラダ
- *コンソメスープ
- *牛乳

～工夫した点 と 皆さんへメッセージ～

栄養素のバランスを考えながら、流行の韓国料理でみんなが楽しみな
ながら食べられる献立にしました。
ヤンニョムチキンは、甘辛く仕上げた味付けでごはんがすすむと思いま
す。チョレギサラダは、ビタミン、ミネラル、食物繊維も豊富です。コンソメ
スープには、エネルギー不足による疲労を防ぐ効果があります。今までに
ない少し変わった給食を楽しんでください！



2学期は はちっこワクワク給食 でスタート！

始業式の日から給食があります。夏休み明けにみんなが元気にスタートできるように
ワクワクする給食を用意した、今年からの新しい取り組み「はちっこワクワク給食」

9/1(火)は、カレーライス ・ 9/2(水)は八王子ラーメン の人気メニューで、みんなの2学期を応援します！

