

食育だより

令和8年(2026年)

10月



「朝ごはんの大切さを知ろう！」

はちおうじしりつ う つ き だいしょうがっこう
八王子市立宇津木台小学校

9月の給食目標に合わせて、給食委員会の児童が、全校放送で読み聞かせを行いました。「朝ごはんは3つのスイッチオン！」をテーマに、朝ごはんが、「**あたま**」「**からだ**」「**おなか**」を**目覚めさせ**、元気な1日につながることを紹介しました。放送を通して、自分の朝食や生活習慣をふり返るよい機会となりました。また給食時間の食育メモでは、朝ごはんだけでなく、早寝・早起きや朝日を浴びる大切さについても伝えました。掲示物でも、朝ごはんのいいところを紹介しています。宇津木台小学校では、健康教育について、生活リズムや、外遊び・運動習慣の定着などに取り組んでいます。子どもたちが心も体も健やかに成長できるよう、ぜひご家庭でも**朝ごはん**について話し合ってみてください。



給食×図書コラボ

10月27日は「はちおうじ読書の日」

絵本をめくってみたくなるような
給食が27日に登場です！



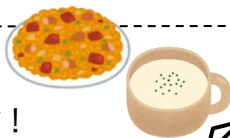
『ぼくのじゃがいも』



作:ジョシュ・レイシー 絵:モモコ・アベ 訳:みやさか ひろみ

アルバートはペットが欲しくてたまりません。けれども、ママもパパもだめだというばかり。でもアルバートはあきらめません。あさからばんまでペットがほしいといいつづけました。

あるひ、パパがちいさなつつみをくれました。つつみをあけるとでてきたのは、なんとじゃがいも…。



給食では、絵本に登場する じゃがいもをつかった、いろいろなメニューをいただきます！

ペットとして一緒に過ごすうちに、おじゃがくんはアルバートの大切な友だちになっていきます。土にかえた後も、アルバートのおじゃがくんを思う気持ちは新しいじゃがいもに引き継がれていきます。給食のじゃがいもも同じです。育てた方たちの愛情が注がれています。絵本に出てきた食材が、給食でどんな料理に入っているか探してみてね！宇津木台小では、この本の読み聞かせも行う予定です！おたのしみに♪



*---*食と健康コラム*---*

ひとりぶん 1人分の量を知るには、盛り付けを大皿ではなく個別にすると、何をどれだけ食べたかがわかりやすいです。食べきれないと感じたら、ごはんやパン、麺などの主食で調節し、おかずは減らさないようにします。

こうすることで、栄養バランスを崩さずに、自分に合ったひとり分に調節ができます。

テーマ：ひとり分をしっかりと食べよう



▶盛り付けを工夫することで、バランス良く量の調節ができます

ひとりぶん 1人分ずつ盛り付けると自分の食べた量が確認しやすい！





桑都の杜

はちおうじ しぜん れきし ぶんか たの
八王子の自然や歴史・文化を楽しみながら、遊んで
まな ころりゅう しせつ がつみっか
学んで交流できる施設が、10月3日にオープン！

オープンを記念して、2日の給食では、
「桑都の杜ピクニックランチ」をいただきます！

大屋根おむすび

桑都の杜のシンボル、
杜の大屋根をイメージ
したおむすびです。大き
なのりに、わかめごはん
をのせます。

テリチキ& チリウイナー

テリチキは照り焼き風
味のチキンです。
チリウイナーはケチャッ
プベースのほんのりスパ
イシーな味付けです。

桑の葉ホップビーンズ

人気メニューのポップ
ビーンズに、八王子産
の桑の葉粉と塩をまぶ
します。

はっちくんスープ

星型マカロニとはっち
くんの鉢植えにある
野菜を使ったカレー味
のスープです。



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。

伝統の100フード部門 ～江戸時代から続く郷土の料理～ 15日にいただきます。



福岡県

あごだしのふきよせ汁



福岡県などの九州の北の地方では、トビウオを「あご」とよび、地域ごとにいろいろな食べ方で親しまれています。その中でも、トビウオからとる「あごだし」は、深いうま味とすっきりした口当たりが特徴です。給食では、具だくさんのすまし汁、「あごだしのふきよせ汁」をいただきます。

八王子産パッションフルーツ

八王子市の調理員さんが力を合わせて、パッションフルー
ツ約5800個(重さ340kg)の果汁を絞りました！農家の
皆さんが大切に育てた八王子
産のパッションフルーツを
甘酸っぱいソースにしてい
た
だ
き
ま
す
！
30日の給食でいただきます！



～10月は「食品ロス削減月間」～
10月20日～23日



もったいない大作戦ウィーク

「もったいない」を合言葉に、「食べる」ことについて
考えます。各クラスで目標を考え、それを達成するため
自分たちができることから取り組みます！

八王子城御膳

～過去・現在・未来へと紡ぐ ぼく わたしの 日本遺産献立～

今から約450年前に北条氏が作ったお城の、「八王子城」にちなんだ
献立を28日にいただきます！



秋月ごはん

黒米で色づけしたごはん、
甘く煮た栗を入れて、秋の
美しい月を表現します。



石垣揚げ

八王子城の石垣をイメージした
料理です。白ごまと黒ごまを入れ
た衣で天ぷらにします。



八王汁

八王子の名前の由来である
八人の王子にちなみ、八種類の
八王子産の食材が入ります。

