

# 食育だより

令和7年  
1月



あ  
明けておめでとうございます  
ことし  
今年もよろしくお願いします

はちおうじしりつ  
八王子市立

かわぐち  
川口

しょうがつこう  
小学校

## 1年生 給食室探検を行いました！

2学期給食 終了後の12月24日、1年生が給食室 探検を行いました。

給食実施期間中は細菌検査を実施し、衛生的な履物、着衣などでないと給食室には入れません。そのため2学期の給食終了後に実施しました。給食をワゴンに乗せ、2階、3階へと運ぶエレベーターや、家庭のものとは大きさや形がちがう炊飯器やオーブン、しゃもじやへらなどを、普段なかなか話をけない給食を作っている調理員さん説明してもらいました。

1年生の皆さんが、日々食べている給食を作る様子、食器などを片付ける様子を想像し、より給食を身近に感じて給食をより好きになってもらえればと思っています。



## \*---\*食と健康コラム\*---\*

テーマ：風邪に負けない食事をしよう！

### ▶免疫力アップメニュー ～具たくさんみそ汁～

#### 《材料(4人分)》

- ・かぼちゃ 1/12個(100g)
  - ・こまつな 1/5束(50g)
  - ・にんじん 小1/2本(50g)
  - ・ぶなしめじ 1株(100g)
  - ・みそ 大さじ2(36g)
- (だし用)
- ・削り節 (20g)
  - ・水 3.5カップ(700ml)

#### 《作り方》

- ①かぼちゃは一口サイズ、こまつなは2～3cmの長さ、にんじんはいちょう切りにし、しめじは石づきを切り落とす。
  - ②だしをとる(沸騰したお湯に削り節を入れて火を止め、1～2分置き、キッチンペーパーを敷いたザルでこす。)
  - ③だし汁でにんじん、しめじを煮る。
  - ④かぼちゃを加え、柔らかくなるまで煮る。
  - ⑤こまつなを入れ、みそで味付けをして一煮立ちさせる。
- ※お好みで、すりおろし生姜を加えるのもおすすめです。

ビタミン類 → 緑黄色野菜  
食物繊維 → きのこと  
発酵食品 → みそ



寒さも厳しくなり、風邪をひきやすい季節です。免疫力を高め、風邪に負けない体を作るには「主食+主菜+副菜」がそろった、栄養バランスの良い食事をとることが基本です。

さらに、ビタミンA、C、Eを豊富に含む緑黄色野菜や、腸内環境を整えてくれる食物繊維、発酵食品をとることも効果的です。



## ○八王子の農家さんを応援しよう！○

2024年9月、ひょうや暴風が八王子市を襲いました。特に被害が大きかった小比企町では給食で使われる予定だった野菜にも大きな被害が出ました。「八王子の子どもたちに八王子産の野菜をまた食べてほしい！」という農家さんの想いから、畑をすぐにたがやし、もう一度新たに大根や小松菜を育ててくれました。

1月から3月までの間、その大根を使った料理を給食でいただきます。





かがみびら  
**鏡開き**

しょうがつ あ

# 正月明けの行事食

ぎょうじしょく

こしょうがつ  
**小正月**



しょうがつ あいだ そな  
お正月の間お供えしていた「鏡餅」を食べる行事の  
ことで、1月11日に行う地方が多いです。  
かみさま そな かがみもち た ぎょうじ  
神様にお供えした鏡餅を食べて、一年間の無病息災  
(病気にならずに健康で過ごせること)を祈ります。  
き わ  
木づちで割って、おしるこや、ぜんざい、  
ぞうに い  
お雑煮に入れていただきます。



がっ にち にちぜんご すうじつかん  
1月15日、または15日前後の数日間のことです。  
がんじつ おおしょうがつ たい しょうがつ お  
元日をふくむ「大正月」に対して、正月の終わりの  
この時を「小正月」と呼びます。  
としがみさま むか ぎょうじ おおしょうがつ くら かていてき  
年神様を迎える行事の「大正月」と比べて家庭的な  
ぎょうじ こしょうがつ あさ あずき  
行事です。小正月の朝には「小豆がゆ」  
た ふうしゅう  
を食べる風習があります。



## 100年フード



きょうとふ  
**京都府**  
さいきょう しろ  
**西京白みそ**



**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250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～ 21日にいただきます。**

きょうとふ きんき かんさい ちほう いち  
京都府は近畿(関西)地方に位置しています。  
きた にほん かい めん ないりく さんぽう やまやま  
北は日本海に面していて、内陸の三方は山々  
に囲まれ、盆地が広がっ  
ています。金閣寺や  
銀閣寺など、17の世界  
遺産があり、歴史のある  
まちとして知られています。



1200年以上の間、政治・経済・文化の中心だった  
京都で「西京白みそ」が生まれました。  
お祝い事(ハレの白)には欠かせない調味料として、  
特に京料理(京都で発展した日本料理)で幅広く使  
われています。麴のやわらかい甘みと、他のみそ  
と比べて塩分が少ない特徴があります。  
給食では「さわらの西京白みそ焼き」をいただきます。



## 24日～30日は『全国学校給食週間』です！

学校給食週間の5日間では、八王子の給食の「おいしいひみつ」や「こだわりポイント」を  
「は」「ち」「お」「う」「じ」の5つのキーワードで紹介します。



キーワードのひとつ  
をおしえるよ！

はぐく **育む** はぐく



栄養バランスが良く、行事食や郷土  
料理を取り入れた給食を通して、  
「元気な体」と「食文化」を知り、理解する  
力を育んでほしいです。

えいよう しょうじ あいことば **栄養バランスのよい食事の合言葉『まごわやさしい』**



**24日の給食に全部入っています。探してみよう！**

**お家でも見直そう！**

**『日本型食生活』のすすめ**

「日本型食生活」とは、ごはんを主食としながら、主菜・副菜に加え、適度に  
牛乳・乳製品や果物が加わった、バランスのとれた食事です。

【和食の理想形 一汁三菜】

主食・汁物  
主菜1つ・副菜2つ



ごはんを中心に、魚や肉などの主菜と野菜、  
いも、豆、きのこを組み合わせた副菜、具だく  
さんの汁物をそえます。ここに乳製品や果物  
を加えれば、栄養バランスが整った食事に  
なります！