

食育だより

令和8年(2026年)

10月



～料理教室～

夏野菜の手作りピザ

八王子市立

横川

小学校

7月23日に料理教室を行いました。35名(児童21名、保護者14名)の参加で楽しく実施しました。

今回のテーマは、八王子産の地場食材を使った献立(・夏野菜の手作りピザ・ABCスープ・みかんゼリー)です。「ピザが生地から作れるとは思わなかった。」

「家でもチャレンジしたい」「たのしかった」などの感想をいただきました。



給食×図書コラボ



絵本を手にとってめくってみたくなるような給食が27日に登場です！

10月27日は「はちおうじ読書の日」



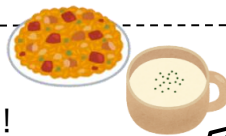
『ぼくのじゃがいも』



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！

学校司書の中間先生からメッセージ

『アルバートがもらったペットは、じゃがいもの「おじゃが」です。最初はびっくりしたけれど、おじゃがと一緒に遊んでいるうちになんだかかわいく思えてきたみたい。学校の図書室に絵本があるので、ぜひ絵本の中のおじゃがに会いにきてください。ごろんとしたまるいじゃがいもも、給食でおいしく食べましょう。』



絵本に出てきた食材が、給食でどんな料理に入っているのか探してみね♪

-- 食と健康コラム *--*

1人分の量を知るには、盛り付けをおおざら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



3 バランスよく食べよう

▶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

ひとり分ずつ盛り付けると自分の食べた量が確認しやすい！



量の調節は、「主食」で！



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 こくりゅう しせつ がつまつか
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～ 26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
たします！
29日の給食でいただきます！



～10月は「食品ロス削減月間」～
10月13日～16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 ～

いまま やく ねんまえ ほうじょうし つく しる はちおうじじょう
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21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。

