

食育だよい

2025年
12月



♪はちおうじ元気ごはん♪

はちおうじしりつやりみずしょうがっこう
八王子市立鎌水小学校

料理サイト「クックパッド」



あんかけやきそば

メキシカンライス

料理レシピサイト「クックパッド」の中に、八王子市公式アカウント「はちおうじ元気ごはん」のページがあります。野菜がたっぷり食べられるレシピのほか、地場野菜を使ったレシピ、学校や保育園で人気のメニューのレシピなどを紹介しています。鎌水小学校で人気のメニューも投稿していますので、ぜひご覧ください。

「はちおうじ元気ごはん クックパッド」で検索して、ぜひご家庭でも給食の味をお試しください。



はち大根おろしスパゲティー

スイートポテト

*---*しょく けんこう 食と健康コラム *---*

テーマ：にほん しょくぶんか し 日本の食文化を知ろう！

▶ だしの特徴を知ろう！

かつおだし イノシン酸
豊かな風味と上品な香りが特徴。
味噌汁、そば、うどんつゆなどに
合う。

昆布だし グルタミン酸
食材の味や香りを活かすことができる。
湯豆腐、おでん、野菜の煮物などに
合う。

煮干だし イノシン酸
かつおだしおよけで酸味が弱く、
強い香りをもつだしが引ける
のが特徴。味噌汁、ラーメンの
スープなどに向いている。

八王子市の学校給食では、削り節・昆布・煮干しでだしを引き、献立に応じてうま味の異なるだしを組み合わせた「合わせだし」でうま味を引き出しています。だしの力を活かした工夫が、給食をよりおいしくする秘訣です。

日本の食文化を支えるのが「だし」です。かつお、昆布、煮干しなど素材ごとに味わいが異なり、料理に合わせて使い分けられてきました。だしには食材のうま味を引き出し、味を豊かにする働きがあります。だしの種類や特徴を知ると、日々の食事がより楽しく、和食の魅力もぐっと広がりますね。



100年フード を食べて知ろう！



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300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！

近代の100年フード部門～明治・大正に生み出された食文化～ 23日にいただきます。



みの かもし
美濃加茂市

みの かもし
美濃加茂市は、岐阜県の南部に位置し、木曽川と飛騨川の合流点にあります。宿場町として栄えた町ということもあり、現在も商業の中心地として栄えています。

オオトシ
大歳のごっつお

美濃加茂市では、12月31日を“大歳(オオトシ)”と呼び、大晦日には“大歳のごっつお(大歳のごちそう)”が必ず食卓にあがりました。大きな鍋に切った野菜やこんにゃく、豆腐、油揚げを入れて煮た料理で、今も正月の定番料理として食べる家庭も少なくありません。

給食を食べて知ろう！八王子の魅力★

八王子市は都内で1番多くの農産物を作っています。給食で八王子産の新鮮な食材や、ご当地グルメを提供し、子どもたちに地元八王子の魅力を伝えています。

八王子産根しょうが

独特な香りと辛みを持つしょうがは、肉や魚の臭みを消して、料理をさらにおいしくします。食べると体が温まるので、風邪予防にもなります。5日の給食でいただきます。

長く愛され続ける八王子市のご当地グルメ

八王子ラーメン

しょうゆベースのたれ、刻み玉ねぎのトッピングなどが特徴の八王子ラーメンは60年以上の歴史があります。給食では野菜たっぷりにアレンジしています。

クリスマスの特別メニュー 桑都カップケーキ

八王子産ゆず

小津町産のゆずを使用します。ゆずには風邪を予防したり、疲れをとったりするビタミンCが多く含まれています。今年の冬至は22日です。冬至に合わせて22日の給食でいただきます。

八王子産ブロッコリー

ブロッコリーはキャベツの仲間です。涼しい気候を好み、八王子市では12月にかけて、多く収穫されます。

17日の給食でいただきます。

八王子ナポリタン

八王子のご当地グルメ「八王子ナポリタン」の特徴は、八王子の食材を使うこと、刻み玉ねぎがトッピングされていることなどです。

18日の給食でいただきます。

有機野菜を食べよう！自然の力でたくましく育った有機かぼちゃ

市内のひよどり山にある学校給食畑で作られた有機冬瓜を10月に使用しました。今月は有機かぼちゃを使用します。9日の給食でいただきます。



《有機かぼちゃを育ててくださった大神さんからのメッセージ》
雨不足による成長の遅れや、虫・病気などとも向き合って一生懸命育ててきました。皆さんに喜んでもらえるような、甘くておいしいかぼちゃになってくれていたら嬉しいです。

有機
かぼちゃ



10月に味わった
有機とうがん



豆知識

有機農業とは…？

①化学的に作られた肥料や農薬を使わない。

②遺伝子組み換えをしていない。

③環境への負担をできるだけ少なくする。

