食育だより

令和8年 2月

八王子市立鑓水小学校

♪100年フードを紹介しています♪

毎月、日本各地の「100年フード」をアレンジしたメニューを給食で提供しています。

「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、文化庁の取り組みです。現在、全国で300件の食文化が認定されています。八王子の歴史文化や伝統に触れられる『桑都・八王子のふるさと料理 』が、令和6年3月に未来の100年フード部門で認定されました。

『八王子：かてめし・桑都焼き』

『北海道：小樽あんかけやきそば』

『兵庫県：かつめし』

『秋田県：きりたんぽ』

『鳥取県：大山おこわ』

『熊本県：阿蘇高菜めし』

＊・-・＊食と健康コラム＊・-・＊

「カルシウム」は成長期の皆さんに欠かすことのできない栄養素です。強い歯や骨をつくるだけでなく、筋肉をうごかしたり、気持ちを落ち着かせたりする役割があります。

特に、成長期の皆さんは骨の成長が活発なため、カルシウムを十分にとる必要があります。カルシウムを効率よく吸収するためには、いくつかポイントがあります。

テーマ ： カルシウムを効率的にとろう！

▶カルシウムの吸収率をあげるポイント

ポイント①　牛乳・乳製品をとる

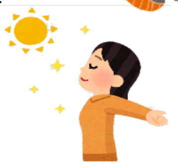
牛乳・乳製品から、手軽にカルシウムをとることができる。

ポイント②　小魚 をとる

小魚は骨ごと食べられるので、多くのカルシウムをとることができる。

ポイント③　ビタミンDを多く含む食品と一緒にとる

きのこ類や魚に多く含まれるビタミンDには、カルシウムの吸収を助けてくれる効果がある。



ポイント④　適度に日光を浴びる

日光に当たると、人間の体の中ではビタミンDがつくられる。

第7回 八王子 こども屋台選手権 2025

こども屋台選手権とは、八王子産の食材を使い、オリジナルメニューを考え、屋台で調理・販売するイベントです。今年参加した23チームの中から、グランプリを受賞した料理、「天狗のハナゲット」を20日の給食で再現します！

3代目由木ニッシーズの皆さんからメッセージ

お豆腐を入れてふわふわに、レンコンを入れてサクッとした食感をプラスしました！
鶏肉なので、費用を抑えて一本あたりの量を多くし、ボリューム満点です！
ぜひ、味わって食べてください。

ファンキーモンキーベイビーズ 元気応援メニュー

ファンキーモンキーベイビーズは、八王子市出身の2人組音楽グループ。通称 ファンモン！19日にいただきます！

ファンモン★エッグカレー	メンバーの大好物はカレーライス。うずらの卵で仲の良い2人をイメージしています。
ベイビーズ 太陽サラダ	八王子の太陽を、にんじん色のドレッシングで再現。野菜の元気を包み込みます。
桑の都 クラフティ	桑の葉のさわやかな緑色と、甘いくだものが合わさったデザートです。

食べることは生きることです。バランスよく食事をして、カッコいいお兄さんお姉さんになってください。
ファンキー加藤

給食は人生の中でも食べられる期間が短いので、一食一食を大切にしてほしいなと思います。あと、僕らの時代はパンが多かったのですが、最近はご飯が増えたという事も聞いているので、羨ましいなと思います！ モン吉

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。

伝統の１００年フード部門 ～江戸時代から続く郷土の料理～ １８日にいただきます。

山梨県

山梨県は世界文化遺産の富士山や、八ケ岳、南アルプスなどが有名で、美しい自然に包まれた地域です。またフルーツ王国でもあり、多くの種類の果物が作られます。

ほうとう

「ほうとう」とは小麦粉を練り、平らに切った「ほうとうめん」を、たっぷりの具材と一緒に味噌仕立ての汁で煮込んだものです。お米作りが難しい山間で米に代わる主食として、古くから親しまれてきました。

八王子産の米から作られた米粉と酒粕を使用します！

日本酒「高尾の天狗」は、八王子産のお米100％でつくられたお酒です。この日本酒をつくるときにできた「米粉」と「酒粕」を2月の給食で使います。

米粉とは？

日本酒をつくる時に、お米をけずってみがきます。けずる時に出た粉が米粉です。14日はバレンタインデーなので、13日にこの米粉を使った「はち米っこココアカップケーキ」を作ります。

酒粕とは？

お米を発酵させてつくった「もろみ」をしぼると、お酒と酒粕ができます。この酒粕を使って5日に「粕汁」を作ります。粕汁とは酒粕と野菜を煮た汁物です。

八王子産米粉でチャレンジ　**食べられるスプーン** ▸▸大学生が開発！市内の中学校で試してみました。SDGsについて考えるきっかけになりました。

まなぼう！たべよう！つたえよう！ 八王子の歴史文化 桑都御膳

八王子市は「桑都」とよばれ、古くから養蚕や織物が盛んでした。

『かてめし』	『白身魚の桑都焼き』	『絹のお吸い物』	『ピリリ漬け』
【かて】は「まぜる」という意味です。むかし、お米はとても貴重な食べ物だったため、たくさん食べられませんでした。そのため、野菜などをごはんと混ぜて量を増やしたのが始まりです。	八王子が「桑都」とよばれていたことにちなみ、八王子産桑の葉粉を混ぜたソースを魚にかけて焼きます。	シルク(絹)パウダーを入れた団子をかいこの「繭」に、そうめんを「絹糸」にみたてたすまし汁です。	八王子市は東京都の中で一番多く、農作物を作っています。ピリリ漬けには八王子産の野菜を使っています。

八王子の歴史と文化を感じながら、味わいましょう！ 25日にいただきます。