

食育だより

令和7年(2025年)
4月



八王子市立由木中央小学校
校長 松山 大作
栄養士 指原 幸枝



ご入学・ご進級

おめでとうございます

給食は、バランスの良い食事や栄養を摂るためだけでなく、食事の準備や片付けを身に付けること、より良い食習慣を養うこと、食文化や地域の食材を学ぶこと、感謝の心を育てることなど、心身ともに健やかに成長することを目標に実施されています。

みんなで給食を食べながら、楽しく学んでいきましょう！



はちおうじ
食育キャラクター
はっちくん

給食室を紹介します

栄養士：指原 幸枝

調理委託：株式会社トウシヨク

おいしいと喜んで
いただける給食を
心をこめて作って
まいります。



*---*食と健康コラム*---*

新年度の給食が始まります！限られた時間の中で給食を楽しく食べるためには、みんなで協力して準備をすることが大切です。

食中毒や感染症予防のために身支度はしっかり整えましょう。マナーを守って食べると気持ちが良いです。約束を守って楽しい給食時間にしましょう！



テーマ：給食をみんなで楽しく食べよう！

楽しい食事にするための「約束」

①机の片付け、手洗い

机の上は片付けましょう。手を石けんでしっかりと洗って、きれいなハンカチでふきましょう。



②身支度

給食当番は、白衣・帽子・マスクを身に着けます。他の人は静かに待ちましょう。



③準備

配膳台をきれいにふいて、食缶を協力して運びましょう。



④あいさつ

給食を準備してくれたひと、食缶に感謝して、あいさつをしましょう。



⑤食べ方

よく噛んで食べましょう。苦手なもの、一口から挑戦してみましょう！



⑥マナー

背筋を伸ばして、肘をつかずにお皿をもって食べましょう。



⑦片付け

お皿に食べ物を残さず、種類ごとにそろえて片付けましょう。

～食を大切にする人々を育むまちを目指して～

八王子市では、「八王子市食育推進計画」をもとに、生涯にわたって健康で生き活きたした生活を送ることを目指して、さまざまな取組を進めています。学校教育においても、給食を活用した取組で、子どもたちの健やかな成長を支えてまいります。

望ましい
食生活を送る

生活リズムを整え、自分に見合った食事量を
1日3食きちんと食べ、望ましい食生活を送る。



食の基本的な知識・マナー・
スキルを身に付ける

食事のバランスやマナー、食の安全に関する知識を
身に付け、食事を選ぶ力や料理を作る力などを養う。



食を通じて、家族・
地域・自然とつながる

家族と食卓を囲む時間を大切にし、地産地消や行事食・
伝統料理を知り、人との交流や自然への親しみを深める。





100年フードを給食で食べて知ろう！



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」は令和6年3月に認定されました！

未来の100年フード部門～目指せ100年～ 24日にいただきます。

桑都・八王子のふるさと料理～桑都焼き・かてめし～



令和6年4月にも認定をお祝いして、古くから伝わる「かてめし」や、地域ゆかりの桑の葉を使用した「桑都焼き」を提供しました。今年も4月は八王子の100年フードからスタートです。
昨年度、毎月日本各地の100年フードの料理や食材を提供し、児童に興味関心を持ってもらえるように工夫をしました。例えば、5月には食材にもこだわり、本場の小豆島手延べそうめんを取り寄せました。他には、八王子市と染色文化の日本遺産で繋がった3つの地域「群馬県」「山形県」「徳島県」の100年フードの提供も行いました。今年度は、どの地域のどんな100年フードが登場するのかお楽しみに！

「ふるさと料理」レシピの紹介



「ふるさと料理」をご家庭でも
召し上がっていただけるように作成
したレシピがあります。
市ホームページからダウンロード
できますのでご覧ください。

桑都・八王子「ふるさと給食」ロゴの紹介

地場食材や八王子の歴史文化を伝える給食などを、桑都
八王子の「ふるさと給食」と名づけ、取組んでいきます。

オレンジ色は太陽
みどりいろは自然の恵み
みずいろは水
茶いろは大地



3枚の葉は、八王子
とくさんひんぐわは
の特産品・桑の葉
はいけい きよくせん
背景の曲線は
たかおさん
高尾山



ハ王子ナポリタン

ハ王子ナポリタンには2つの特徴があります！
●ハ王子市で作られている食材が使われていること
○刻みたまねぎがたっぷりトッピングされていること

4月29日のナポリタンの日にちなんで、21日に提供し
ます。ナポリタン倶楽部の方から「ケチャップ、みそ、さと
う、にんにくなどを入れるとグツと味に奥行きが出ま
す！」と調理のアドバイスをいただきました！



公式Instagram「はちおうじの学校給食」

公式Instagramで
ハ王子の学校給食を
紹介しています。
小学校の給食や食育
活動を随時投稿してい
ますので、ご覧くだ
さい！



HACHIOJICITY_SCHOOLLUNCH

保護者の皆様へおねがい

～給食当番の白衣について～

給食当番になると、週末に白衣を持ち
帰ります。洗濯、アイロンがけ、ボタン
のほつれがありましたら繕いをして
週の始めに持たせてください。



※ 洗剤や柔軟剤など、強い香りを伴う製品によってさまざまな
症状が出現する人がいます。共用する給食用白衣を洗濯する
際には、ご配慮いただきますようお願いいたします。
(白衣の共用に心配がある場合は、学校にご相談ください。)