

食育だより

令和7年(2025年)
8・9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

由木中央小夏休み子どもクッキング教室

7月30日は、4年から6年生を対象に子どもたち23名スタッフを合わせて47名で実施しました。

メニューは、「なすのスパゲティーミートソース・フレンチきゅうり・はっちくんスープ・フルーツ白玉」でした。

子どもたちは、包丁に慣れていない子も野菜のみじん切り等を一生懸命挑戦していました。

スタッフとして、PTA役員の皆様、学校職員、給食調理員が協力して進めたので、和やかな雰囲気で開催することができました。

食後は、紙芝居を行い、子どもたちと一緒に楽しい時間を共有することができて良かったです。

【子どもたちの感想を一部紹介します】

・メニューの作り方が簡単で家族にも教えてあげたいと思いました。

おいしかったです。スタッフさんも優しくてまた参加したいと思いました。

・料理をして楽しいと感じたので、また参加したいです。

・出汁がおいしかった。あじの調節が難しかった。

・またみんなでこんなにおいしいものを、また作って食べたいです。特に一番おいしかったのが白玉でした。



*--- 食と健康コラム *---*

朝起きたときに頭がぼーっ
としてしまうのは、寝ている間に脳のエネルギー源であるブドウ糖が使われて足りなくなっているからです。ブドウ糖はごはんやパンなどの主食に多く含まれているので、朝食でしっかり補給しましょう。忙しい朝でも、朝食をしっかりと食べることで、1日を元気にスタートできますよ！



テーマ：時間のない朝でも、朝食をしっかり食べよう！

▶スピードアップの朝食3つのコツ

ポイント① 事前準備で簡単に

夕食の支度をするときに、次の日の朝食の準備(あらかじめ切ったり、ゆでたり)をしておく、翌朝の手間を省けます。夕食の残りを食べるのも◎。

ポイント② 調理しなくてもいいものを

そのまま食べられるチーズや果物は時間も手間もかからないのでおすすめです。

ポイント③ パターンを決める

毎朝お決まりのパターンを決めておけば、用意も楽になります。一品ずつ新しいメニューに変えていけば、それだけでレパートリーが広がります。



ハ王子の名産 桑の葉 を使った桑都あげパン！

8日に食べます！



9月8日は「桑の日」

「く(9)わ(8)」「桑」と読むごろあわせから、9月8日は『桑の日』です。八王子市は、蚕のえさとなる、桑畑が広がる様子から「桑の都(桑都)」とよばれ、古くから養蚕や織物が盛んでした。

八王子産桑の葉粉を練りこんだ「桑の葉パン」を使用し、周りにも桑の葉粉をまぶした「桑都あげパン」をいただきます！「桑の葉パン」は、はちおうじっ子のために給食のパン屋さんが特別につくってくださいました。





八王子産の食材を給食でいただきます！

おんがた 恩方のブルーベリー

か た 10日に食べます！



ばんば 番場さん



むのうやく そだ 無農薬で育てているので
あんしん あんぜん ちいき かた 安心・安全です。地域の方と
きょうりょく はちおうじ こ 協力して、八王子の子どもたちの
おも しゅうかく ことを思いながら収穫しました。

はちおうじ 八王子ショウガ

はちおうじ でんとうやさい し 八王子の伝統野菜を知って
もらえてうれしいです。病気になら
ないよう願う「しょうが祭り」も
あります。

にち た 29日に食べます！



なかにし 中西さん

はちおうじさんとうがん 八王子産冬瓜

はちおうじさん とうがん がつごころはたけ 八王子産の「冬瓜」は、5月頃畑に
う ひろ ところ じょうず そだ 植えます。広い所で上手に育てる
と、つるがながの ぼん き 伸びて、1本の木か
ら100個くらい収穫できることも
あります。



にち た 18日に食べます！



ねん 100年フード を食べて知ろう！



ねん 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。
げんざい ぜんこく けん しょうぶんか みと そうと はちおうじ りょうり れいわ ねん がつ にんてい 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！

みらい ねん ぶもん め ざ ねん か 未来の100年フード部門 ～目指せ100年～ 24日にいただきます。



ひょうごけん 兵庫県

ひょうごけん にほん ちゅうおう 兵庫県は、日本のほぼ中央に
あり、北は日本海、南は瀬戸内海
から太平洋に面しています。同じ
県内でも場所によって、気候や
文化に違いが見られます。

かつめし



かつめしは、洋皿に盛ったごはんの上にビーフカツを
のせ、デミグラスソース系のソースをかけて、ゆでキャ
ベツを添えた、加古川市のご当地グルメです。「おはしで
気軽に食べることができる洋食」として、親しまれていま
す。給食では、トンカツにさせていただきます。



中学生の考えたバランス献立

ちゅうがくせい みな じゅぎょう べんきょう い 中学生の皆さんが、授業で勉強したことを活
かして、健康を考えた献立をたててくれました。
か きゅうしょく さいげん 5日の給食で再現します！

べっしょちゅうがっこう 別所中学校の せいと かんが こんだて 生徒さんが考えた献立

- *ごはん
- *マーボー豆腐
- *青菜のごま和え
- *野菜スープ
- *牛乳

～工夫した点 と 皆さんへメッセージ～

- やさしい にがて ひと すこ た 野菜が苦手な人でも、少しは食べられるよう、野菜の味があまりしない
ものを選びました。料理一品一品も、それぞれが合うものを選びました。
- おも ふくさい しるもの やさい 主に副菜と汁物でたくさんの野菜がとれるようにしました。野菜スープ
は、野菜そのものの味があまりしないと思うので、苦手なものがあっても
一口はチャレンジしてみてください！これからもバランスの良い食生活
を心がけていきましょう。



家庭の防災対策を見直してみよう！



か て い ぼうさいたいさく みな お 9月1日は防災の日です。避難場所の確認や備蓄の準備等、この機会に防災対策について考えてみましょう。
ご家庭においても、日常備蓄として最低3日分から1週間分の食料や飲み水を用意しておきましょう。
はちおうじし びちくしよくりょう か まい かん いんようすい そな 八王子市では、備蓄食料として、アルファ化米、乾パン、飲用水などを備えています。

