

食育だより

2025年
11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

10月15日～20日 もったいない大作戦

食べ残しを減らすためにできることを各クラスで話し合っ、行動目標を決めてもらいました。

低学年では、「苦手なものも二口以上食べる。」「苦手なものも好きなものと一緒に食べる。」

中学年では、「苦手なものでも半分は食べる。」「自分の食べられる量を考えて配膳する。」

高学年では「残さず一人前を食べる。」「嫌いなものも好きなものと一緒に三口は食べる。」など

それぞれに合わせた目標でした。また、給食委員会では、もったいない大作戦のパワーポイントを

作成してもらい、給食の時間に担当のクラスで発表してもらいました。子どもたちから伝えてもらえたことも良かったです。

残菜量では、9月の1週間と比べると、主食は、72人分→45人分、おかずは、74人分→51人分、

牛乳は、51人分→46人分に減りました。全種類減ったことは、一人一人が感謝の気持ちを持って食品ロスを減らす

取り組みをしてもらえた結果だと思いました。これからもこの取り組みを継続して行ってきたいと思います。



給食委員会発表の様子

11月8日はいい歯の日



むし歯予防のためのポイント よくかんで食べよう！

よくかんで食べるとだ液がたくさん出て食べ物のカスや細きんを洗い流してくれます。

「歯をみがく」ことはもちろん、よくかむことでもむし歯を予防することができます。また、よくかむことで消化がよくなり、肥満を予防する、脳を刺激して頭の働きがよくなる、などのよいことがあります。

ご家庭でもよく噛んで食べる、小魚やかみ応えのある料理を食べるなど歯の健康について考えてみてはいかがでしょうか。体の健康のためにも、歯・口の健康を保ちましょう！



--- 食と健康コラム *---*

私たちは、毎日、野菜や肉、魚などたくさんの命をいただいて食事をしています。さらに食材を育てる人、運ぶ人、調理する人たちに支えられています。そんな食べ物の命や食に関わる人たちに感謝して「いただきます」が言えるとすてきですね。感謝の気持ちは言葉だけではなく、行動でも伝えることができます。食事の中で自分ができる「ありがとう」を見つけてみましょう。

テーマ：感謝の気持ち、どう伝える？



食事の中でできる「ありがとう」

なるべく
残さず食べる



「いただきます」、
「ごちそうさま」を
丁寧に言う



食器をきれいに使う



食べ終わったら
自分で片付ける



作ってくれた人に
「おいしかったよ！」と
伝える



11月は地産地消月間です！～自然の恵みに感謝していただきましょう～

八王子市では、地場産物を積極的に給食で使用することで、地域でとれた食材の良さを知り、生産者の方々への感謝の心や郷土愛を育む食育を推進しています。

21日「八王子産の白いごはん」を食べる日

〈米農家「石川 研 さん」からメッセージ〉

私たちが作った地元のお米を食べてもらえることが最高にうれしくて、今年もはりきって作りしました！私は田んぼが広がる高月町の風景が大好きで、この自然が100年後も続いて欲しいと願っています。みんなが、お米を食べてくれることが、田んぼを守っていくことにも繋がります。しっかり食べて、元気にすごしてください！！

八王子産 大根を 食べる日

葉っぱも含めて丸ごと大根を使い、5日は「はち大根おろしスパゲティ」を、28日は「はち大根と豚の角煮丼」を味わいます。

八王子市 恩方産 ゆず

猿がゆずを目当てに山から町へ下りてこなように、恩方中学校の2年生がゆずを収穫してくれました。26日の給食で味わいます。

日本遺産 JAPAN HERITAGE ～ 過去・現在・未来へと紡ぐ ぼく わたしの 日本遺産 献立 ～

高尾山御膳

14日の給食いただきます

絹産業で栄えた養蚕農家の人たちは、大切な蚕のお守りを高尾山薬王院に授かりに行きました。このお守りの噂が広がり、多くの人が参拝し、今では高尾山は「祈りの山」として大切にされています。

天狗ごはん	山の幸和え	高尾揚げ もみじあんかけ	翠靄汁
高尾山は古くから「天狗が住む山」と言われています。赤米でご飯を色づけし、天狗の帽子を黒ごまであらわで表しました。	しらたきで高尾山の蛇滝や琵琶滝を表現し、山の幸であるきくらげを入れた和え物です。	高尾山に広がる美しい紅葉のイメージをもみじの形をしたかまぼこを使って表しました。	高尾山の自然をイメージしました。汁の中にあおさを入れて山の中に立ちこめる翠靄(みどり色の靄)を表しました。

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！

伝統の100年フード部門 ～江戸時代から続く郷土の料理～ 19日にいただきます。

富山県 砺波市

砺波市は富山県の西部にある市で田んぼの中に家が点在する「散居村」の風景が有名です。チューリップの産地としても知られています。

よごし

「よごし」はゆでた野菜を味噌で味つけた料理です。夜に作って翌朝食べることから「夜越し」が名前の由来です。ご飯が少ない時代におなかを満たす工夫として食べられ、現在は野菜不足の解消にも役立つと注目されています。家庭ごとに味が違い、昔は朝に必ずたっぷりの「よごし」とご飯を食べていました。

11月24日は 和食の日

「和食の味」の鍵になるのは『出汁のうま味』です。日本で発見された『うま味』は今や、『UMAMI』として世界で注目されています。給食の汁物の出汁は、けずり節や煮干し、昆布からとっています。日本の食文化である「和食」を大切にして、日々の生活に活かしましょう。