

# 食育だよい 2025年12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

## 給食試食会について

9月下旬に1年生と4年生保護者対象に給食試食会を行いました。最初に給食についての講話をし、クラスでの配膳の様子を見学した後、試食しました。2日とも「だし」を使った「和食」を味わっていただきました。

【保護者の感想を一部紹介します】

- ・バランス良く、味も美味しくて、食べやすく工夫もされていると感じました。
- ・魚が一口大になっていて、魚が苦手な子も低学年も食べやすくていい工夫だと思いました。
- ・毎日、兄弟でお昼に食べた給食の話をしております。試食することができて、とてもうれしかったです。
- ・とてもおいしかったです。家でも給食のメニューを食べたいと言われるのですが、「これは食べたいと言われるわけだ」と納得です。

その他にも温かいお言葉をたくさんいただきました。ご参加いただきありがとうございました。

## \*---\*食と健康コラム\*---\*

テーマ：日本の食文化を知ろう！

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。



### ▶ 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。

#### 煮干しだし



#### イノシン酸

かつおだしより酸味が弱く、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。

#### 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。

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。



## 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

ぎふけん  
岐阜県

美濃加茂市は、岐阜県の中部南部に位置し、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。

### 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

「八麺会」公式キャラクター「はちどん」

## 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。

2日の給食でいただきます。

## 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。

12日の給食でいただきます。

## クリスマスの特別メニュー



## 桑都カップケーキ

八王子が「桑都」と呼ばれていたことにちなみ、八王子産の桑の葉粉を生地混ぜて、ほんのり緑色に焼き上げます。24日の給食でいただきます。



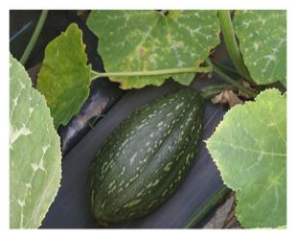
# 有機野菜を食べよう！自然の力でたくましく育った有機かぼちゃ

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。10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》  
雨不足による生長の遅れや、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。

