

# 食育だより 2026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  
こころをこめて作って  
まいります。

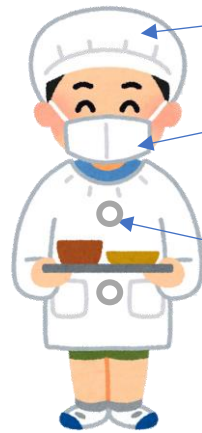


## 食と健康コラム

テーマ：給食の約束～白衣を清潔に、正しく着よう～



### 身支度をきちんとして給食を準備しよう。



- 髪の毛は帽子に入れよう  
髪が長い場合は、結ぶと帽子にしまいやすくなりますよ。
- マスクをしよう  
鼻までしっかりかけて、飛沫を防ぎましょう。
- ボタンを全部とめよう  
服のすき間からホコリが出ないように、全部止めましょう。
- 給食当番チェックを受けよう  
体調が悪い時は、給食当番を代わってもらいましょう。

小学校では給食当番が、クラスで給食の配膳をします。給食当番が着る白衣と帽子には、感染症の予防や衣服のホコリ、汚れ、髪の毛などが食器や料理につかないようにする大切な役割があります。給食の衛生を守るためには白衣を清潔を保つことが重要です。ご家庭での洗濯のご協力をお願いします。



## 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。)



## はちおうじ 八王子ナポリタン

八王子ナポリタンの特徴は…

- 八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23日に提供します♪

八王子市内の八王子ナポリタンが食べられるお店には、同じメニューはなく、料理人の皆さんがそれぞれ個性いっぱいのおいしい『八王子ナポリタン』を作っています。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ッ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！



# ～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。

<p>のぞ 望ましい しよくせいかつ おく 食生活を送る</p>	<p>せいかつ ととの じぶん み あ しよくじりよう 生活リズムを整え、自分に見合った食事を にち しよく た のぞ しよくせいかつ おく 1日3食きちんと食べ、望ましい食生活を送る。</p>	<p>2 朝ごはんを食べよう</p> <p>4 取りすぎないやせすぎない</p>
<p>しよく きほんてき ちしき 食の基本的な知識・マナー・ スキルを身に付ける</p>	<p>しよくじ 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。</p>	<p>3 バランスよく食べよう</p> <p>12 食育を推進しよう</p>
<p>しよく つう かぞく 食を通じて、家族・ ちいき しぜん 地域・自然とつながる</p>	<p>かぞく しよくたく かこ じかん たいせつ ちさんちしやう きやうじしよく 家族と食卓を囲む時間を大切に、地産地消や行事食・ でんとりようり し ひと こうりゆう しぜん した みか 伝統料理を知り、人との交流や自然への親しみを深める。</p>	<p>9 産地を応援しよう</p> <p>11 和食文化を伝えよう</p>



## 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329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～ 27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・7年と毎年4月に認定をお祝いして、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」を提供しています。今年も4月は、八王子の100年フードからスタートです。令和6年度より、日本各地の100年フードの料理や食材を毎月提供し、児童が地域の食文化に興味関心を育てるように工夫しています。例えば、昨年度の5月には千葉県南房総地域の郷土料理「アジのサンガ焼き」を提供し、南房総地域のアジ文化について学びました。また、100年フードの給食にその地域で製造されている食材を使い、その食材について知る・味わう取組を行いました。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  
水色は水  
茶色は大地



3枚の葉は、八王子とくさんひんくわの葉の特産品・桑の葉  
背景の曲線はたかおさん高尾山

#### 公式Instagram「はちおうじの学校給食」

公式Instagramで八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など様々な内容を投稿しています。八王子市長の給食紹介では、実際に調理をしている動画を見ることもできます。また、「はちっこキッチン」のイベントの情報も投稿しているのでぜひご覧ください！



HACHIOJICITY\_SCHOOLLUNCH