

食育・給食時間の取り組みについて

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

4月は、1年生の給食開始日に合わせて、給食の講話をしました。
給食の流れの紙芝居を読み、白衣の着方や食器の種類等話しました。
給食時間になりましたら給食当番は、最初に健康チェックをして準備を
始めます。盛り付け方は、サンプルケースの映像を観て確認をします。
給食当番以外の人も一緒に給食の準備が早く終わるように協力して
もらえるように話しました。給食の時間は、45分間です。
準備にどれくらいかかるかで、食べる時間が変わってきます。
子どもたちには一口でも多く食べて、心身ともに成長してほしいです。
5月は、給食の食材を使って、前半は2年生にグリンピースのさやむき、
後半は1年生にそら豆の皮むきを予定しています。



--- 食と健康コラム *---*

日本には四季があり、それぞれの
季節に最も美味しく、栄養価が高く
なる食材のことを旬といいます。
旬の食材を知り、日々の食卓に取り
入れることは、おいしさ・栄養・家計へ
の優しさなどの面で多くのメリット
があります。また、四季折々の食材を
通じて季節感を感じることは、豊か
な食体験へとつながります。



テーマ：食べ物の旬を知ろう！

旬の食材は良いところがいっぱい！

- ★おいしさや香り…自然の最も適した時期に収穫されるので味も香りも良い。
- ★豊富な栄養価…その時期に体が求める栄養素を豊富に含んでいる。
- ★家計にやさしい価格…旬の時期は生産量も多く、価格が比較的安価。
- ★環境にやさしい「地産地消」…ハウス栽培に比べてエネルギー消費が少ない。

春が旬の食材

そらまめ



新たまねぎ



春キャベツ



グリンピース



たけのこ



給食では旬や地場産の食材を多く使い、食育メモでお知らせしています！

100年フード を食べて

日本の食文化をまなぼう！



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！

未来の100年フード部門～目指せ100年～ 13日にいただきます。

ほっかいどう おびひろし ぶたどん 北海道帯広市 豚丼



おびひろし
帯広市

豚丼が食文化として根付い
ている帯広市は、十勝地方の
中心地であり、自然が豊かで
す。昔から豚の飼育も盛んで、
豚丼の材料となる豚肉の生産
もしています。

「元祖豚丼」を生み出したのは、カフェで働いていたコックの
阿部秀司さん。1930年代頃に戦争と不景気のなか、庶民でも
食べることができる味を目指しました。日本人が好きな甘辛い
「鰻丼」をヒントにし、しょうゆベースの味を生み出しました。
その後、豚丼は帯広で有名になり、今では地域の人々や観光
客から愛される「十勝・帯広名物」となりました。



かいがいゆうこうこうりゅうとし
海外友好交流都市

たい わん たか お し

台湾・高雄市



2006年から八王子市と高雄市は
海外友好交流都市になり、八王子まつり
や高雄ランタンフェスティバルなど
さまざまな分野で交流を深めています。



たいわん ていばんりょうり
台湾の定番料理

18日の給食でいただきます！

たいわん たか お し
台湾・高雄市ってどんなところ？

たいわんさいだい みなと たかおこう
台湾最大の港・高雄港

しんねん いわ
新年のお祝い！
ランタンフェスティバル



カラフルなコンテナを積んだ
多くの船が行き来しています。

台湾のお正月は日本と
違い、1月の終わりごろから
2月ごろです。

ルーローハン

ぶたにく こうしんりょう あまから
豚肉を香辛料とともに甘辛
く煮て、ごはんにかけて食べ
る台湾の屋台めしです。



タンファータン

う たまご はなさ
浮かぶ卵が花咲くようにみ
えるスープです。



はちおうじし ちゅうがくせい たかおし おとず げんち ちゅうがくせい
八王子市の中学生が高雄市を訪れ、現地の中学生と
交流を深める派遣事業を行っています。



きゅうしょく はち おう じ さん しょくざい た はる だい こん
給食で八王子産の食材を食べよう！～春大根～



はちおうじさん はるだいこん がつげじゅん がつごろ たね
八王子産の「春大根」は、2月下旬から4月頃に種をま
き、4月から7月上旬に収穫します。夏の大根にくらべる
と甘みがあり、みずみずしいのが特徴です。21日の給食
では、春大根を使った「はち大根おろしスパゲティ」を
いただきます。



のうか かた
＊農家の方からメッセージ＊

はちおうじ こ しんせん やさい た
八王子の子どもたちに、新鮮でおいしい野菜を食べても
らうために、一生懸命野菜を作っています。特に種まきをす
る2月～3月は寒いので、大根が無事に育つように対策を
して、毎日自然と向き合いながら野菜を作っています。たく
さん食べて、大きくなってくださいね。

「こどもの日」から一週間は

こどもまんなか 児童福祉週間

れいわ ねんど じどうふくししゅうかん ひょうご
令和8年度「こどもまんなか 児童福祉週間」標語

「いこうぜ！みんな キラキラのあしたへ ゴーゴゴー！」

かぞく いっしょ しょくじ りょうり いっしょ つく こ ちひ ちひ
家族みんなで一緒に食事をしたり、料理やおやつを一緒に作ったりしながら子どもたちの思っていること、考
えていることを話し合う機会にしてみましょう。

けんこう しょくいく い
2026健康フェスタ・食育フェスタに行こう！

にちじ がつ にち にち ごぜん じ ごご じ
日時：5月17日(日) 午前10時～午後3時

ばしょ とうきょう みらい
場所：東京たま未来メッセ

けんこう しょくいく たの
健康づくりや食育について楽しみながら
学ぶことができます。
がっこうきゅうしょく しゅつてん
学校給食ブースも出展しますので、
ぜひお越しください！



けんてい え あ
おはし検定や絵合わせゲーム、
きゅうしょく はいふ よてい
給食レシピのレシピの配布をする予定です。
はっちくんも遊びにきます！