

食育だより (タイトル変更可)

令和7年(2025年)
4月



はちおうじしりつ
八王子市立

ゆぎ にし
由木西

しょうがっこう
小学校



にゅうがく しんきゅう
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

きゅうしょくしつ しょうかい
給食室を紹介します

★ 給食管理員 島村勝
★ 給食調理員 佐藤美佐子



--- 食と健康コラム *---*

給食指導では、「手洗い・うがい」をしっかりとするように伝えていきます。手はきれいに見えても汚れています。手に付いた細菌やウイルスが体に入ると、食中毒や病気を引き起こします。給食の準備の前には、石けんを使って、正しい方法で手をきれいに洗い、清潔なハンカチでふきましょう。



テーマ：手洗いで食中毒や病気を予防しよう！

ただ て あら ほうほう み つ
▶正しい手洗い方法を身に付けましょう！



1 石けんをつけ、
泡立てる。



2 手のひら、
手の甲を洗う。



3 指先、爪の
間を洗う。



4 指と指の
間を洗う。



5 おやゆび、
親指を洗う。



6 てくび、
手首を洗う。

～食を大切に作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。

のぞ
望ましい
食生活を送る

せいかつ せいの りズムを整え、自分に見合った食事を
1日3食きちんと食べ、望ましい食生活を送る。



食の基本的な知識・マナー・
スキルを身に付ける

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。



食を通じて、家族・
地域・自然とつながる

家族と食卓を囲む時間を大切にし、地産地消や行事食・
伝統料理を知り、人との交流や自然への親しみを深める。



はちおうじ しょうぶんか ねん にんてい 八王子の食文化が100年フードに認定!

はちおうじ れきしぶんか でんとう ふ そうと はちおうじ りょうり
八王子の歴史文化や伝統に触れられる桑都・八王子の「ふるさと料理」が、
令和6年3月、未来の100年フード部門で認定されました!

100年フードとは

ちいき しょうぶんか みらい む ねんつづ めざ ぶんかちやう とりくみ
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 にんてい
現在、全国で250件の食文化が認定されています。



桑都・八王子のふるさと料理～桑都焼き・かてめし～

30日の給食で食べます!
【桑都御膳】

そうと はちおうじ

りょうり そうとや

はちおうじ とない
八王子は、都内にありながら
しぜんゆた かんきやう い
自然豊かな環境を活かし、
だいこん こめ
大根や米などさまざまな
たものつく
食べ物を作っています。

がっこうきゅうしよく ちいき むかし
学校給食では、地域に昔から
つた りょうり はちおうじ
伝わる料理や、八王子ゆかり
の食材などを使用し、
そうと はちおうじ
桑都・八王子の
れきしぶんか つた
歴史文化を伝える
「ふるさと料理」を
ていきやう
提供してきました。



かてめし

【かて】は「まぜる」という意味です。
むかし こめ きやうた もの
昔は、お米はとても貴重な食べ物
だったため、たくさん食べられません
でした。そのため、野菜などを
ごはんともぜて量を
ふ 増やしたのが始まりです。



しろみざかな そうとや 白身魚の桑都焼き

はちおうじ そうと
八王子が「桑都」とよばれていた
ことにちなみ、八王子産の桑の葉粉
を混ぜたソースを作り、
さかな や
魚にかけて焼きます。



きぬ す もの 絹のお吸い物

シルク(絹)パウダーを入れた
だんご まゆ
団子をかきこの「繭」に、
そうめんを「絹糸」に
みたてたすまし汁です。



ぶり ピリリ漬け

はちおうじ
八王子でとれるキャベツや
だいこん しょう しょくよく
大根を使用し、食欲を
そそるピリ辛に
あじつ から
味付けをします。



「ふるさと料理」をご家庭でも
め あ
召し上がっていただけるよう
レシピを作成しました。
し
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。

市ホームページ ⇒
2次元コード



そうと はちおうじ きゅうしよく しょうかい 桑都・八王子「ふるさと給食」ロゴの紹介

じ ばしよくざい はちおうじ れきしぶんか つた きゅうしよく そうと
地場食材や八王子の歴史文化を伝える給食などを、桑都
はちおうじ きゅうしよく な とりく
八王子の「ふるさと給食」と名づけ、取組んでいます。

いろ たいよう
オレンジ色は太陽
みどりいろ しぜん めぐみ
緑色は自然の恵み
みずいろ みず
水色は水
ちやいろ だいち
茶色は大地



まい は はちおうじ
3枚の葉は、八王子
とくさんひんくわ は
の特産品・桑の葉

はいけい きよくせん
背景の曲線は
たかおさん
高尾山

ほ ごしや みなさま 保護者の皆様へおねがい

きゅうしよくとうばんはくい
～給食当番の白衣について～

きゅうしよくとうばん しょうまつ はくい も
給食当番になると、週末に白衣を持ち
かえ せんたく
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
しゅう はじ も
週の始めに持たせてください。



※ せんざい じゅうなんざい つよ かお ともな せいひん
洗剤や柔軟剤など、強い香りや伴う製品によってさまざまな
しょうじょうしゆつぜん ひと きやうよう きゅうしよくとうばんはくい せんたく
症状が出現する人がいます。共用する給食用白衣を洗濯する
さい はいりよ ねが
際には、ご配慮いただきますようお願いいたします。
はくい きやうよう しんぱい ばあい がっこう そうだん
(白衣の共用に心配がある場合は、学校にご相談ください。)

こうしき 公式Instagram「はちおうじの学校給食」

こうしき
公式Instagramで
はちおうじ がっこうきゅうしよく
八王子の学校給食を
しょうかい
紹介しています。
しょうがっこう きゅうしよくしよくいく
小学校の給食や食育
かつどう すいじどうこう
活動を随時投稿します
ので、ご覧ください!



HACHIOJICITY_SCHOOLLUNCH