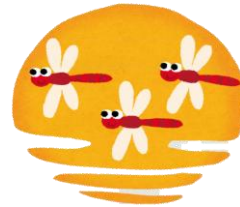


食育だより

令和8年(2026年)

8・9月



今日からできる食品備蓄

八王子市立

由木西

小学校

いつ起こるか分からない台風や地震、豪雨などの大きな災害。いざ災害が発生すると、電気、ガス、水道などのライフラインが使えなくなったり、道路ががれきで塞がれたり水没したりして、物流が機能しなくなったりするおそれがあります。

このため、最低でも3日分、できれば1週間くらいの食品を家庭で備蓄しておくことが重要です。

万が一、日常生活とかけ離れた事態が起こったとしても、いつもと変わらない、温かく栄養バランスのとれた食事があれば、心と体が満たされ、前向きな思考と元気に活動するためのエネルギーが湧いてきます。

また、それぞれの人に合った食品の備蓄も重要だと考えられます。災害時だからこそ、このような人の食事は大切になりますので、できるだけふだんの状態に近い食事がとれるように備えておきましょう。いざという時の安心感が違います。

おいしさや栄養バランスを考える



非常食のイメージ



日頃から、災害に
そなえておこう！

*---*食と健康コラム*---*

朝起きたときに頭がぼーっ
としてしまうのは、寝ている間
に脳のエネルギー源であるブドウ
糖が使われて足りなくなってい
るからです。ブドウ糖はごはん
やパンなどの主食に多く含ま
れているので、朝食でしっかり
補給しましょう。忙しい朝でも、
朝食をしっかりと食べることで、
1日を元気にスタート
できますよ！



テーマ：時間のない朝でも、朝食をしっかりと食べよう！

▶スピードアップの朝食3つのコツ

ポイント① 事前準備で簡単に

夕食の支度をすると同時に、次の日の朝食の準備(あらかじめ切ったり、ゆでたり)をしておく、翌朝の手間を省けます。夕食の残りを食べるのも◎。

ポイント② 調理しなくてもいいものを

そのまま食べられるチーズや果物は時間も手間もかからないのでおすすめです。

ポイント③ パターンを決める

毎朝お決まりのパターンを決めておけば、用意も楽になります。

一品ずつ新しいメニューに変えていけば、それだけでレパートリーが広がります。



八王子の名産 桑の葉を使った桑都あげパン！

4日に食べます！



9月8日は「桑の日」

「く(9)わ(8)」「桑」と読むごろあわせから、9月8日は『桑の日』です。八王子市は、蚕のえさとなる、「桑畑」が広がる様子から「桑の都(桑都)」とよばれ、古くから養蚕(蚕を育ててまゆを取る)や織物が盛んでした。

桑の葉をパウダーにして、きなこと一緒にパンにまぶしています。



八王子産の桑の葉を生地のにねりこんだ、さわやかなみどりいろの緑色のパン

はちおうじっ子のために
給食のパン屋さんが特別につくってくださいました。



牛乳パックを開き始めて6年が経ちました！



牛乳パックはリサイクル
されています！

ひらく

かわかす

あう

6年間で一人が開く牛乳パックは
約1,140枚



リサイクルされた牛乳パックは、
トイレットペーパーに生まれ
変わります。

リサイクルは
地球にやさしい！

地球にやさしいところ

その①『ごみが減る』

ごみを燃やすときに
出るCO2を削減！



その②『紙パックの原料となる
木を切ることが減る』

小さな行動が地球を守る大きなパワーに！

100年フード
を食べて

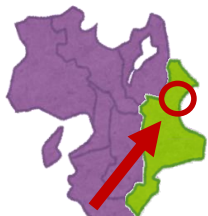
日本の食文化をまなぼう！



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！

未来の100年フード部門 ～目指せ100年～ 17日にいただきます。



よっかいちし
四日市市

四日市市は三重県の北部にあり
ます。昔この地域で、四のつく日
に市場が開かれていたことから
「四日市」という名前がつけまし
た。現在でも11の定期市が開か
れています。

よっかいち
四日市とんてき



分厚い豚肉をにんにくと一緒に濃いめのたれでソ
テーし、たっぷりの千切りキャベツをそえた料理です。
昔から、働く人が元気になるスタミナ料理として、街の
いろいろな店で食べられています。

中学生の考えたバランス献立



中学生の皆さんが、授業で勉強したことを活
かして、健康を考えた献立をたててくれました。
29日の給食で再現します！

加住中学校の
生徒さんが考えた献立

- *ごはん
- *ヤンニョムチキン
- *チョレギサラダ
- *コンソメスープ
- *牛乳

～工夫した点 と 皆さんへメッセージ～

栄養素のバランスを考えながら、流行の韓国料理でみんなが楽しみな
から食べられる献立にしました。

ヤンニョムチキンは、甘辛く仕上げた味付けでごはんがすすむと思いま
す。チョレギサラダは、ビタミン、ミネラル、食物繊維も豊富です。コンソメ
スープには、エネルギー不足による疲労を防ぐ効果があります。今までに
ない少し変わった給食を楽しんでください！



2学期は はちっこワクワク給食 からスタート！

「はちワク給食」とは？

夏休み明けにみんなが元気にスタートできるように、
ワクワクする給食を用意した、今年からの新しい取り組みです♪
2学期最初の3日間、人気メニューが登場します！

