

食育だより

令和8年(2026年)
11月



10月26日～30日 もったいない大作戦

八王子市立由井第三小学校

10月26日～30日にもったいない大作戦ウィークに取り組みました。まだ、食べられるのに捨ててしまう食べ物が、日本では年間472万トンもあります。これは、毎日私たちひとりひとりがおにぎりを1個捨てているのと同じことです。残念ながら、由井第三小学校でも、毎日給食の食べ残しがあります。9月の給食は、1日あたりの平均で
ごはん・パンなどの主食で17人分 お肉・お魚のおかずで10人分 お野菜・お豆のおかずで28人分
汁物で23人分 牛乳で13人分 余ってしまっています。

ウィーク中は、各クラスで行動目標を決め、ひとりひとりが「もったいない」を減らすために何ができるのか考え、行動できました。これからも、由井第三小学校のみんなで、食べ残しを減らしていけるとよいですね。

★給食レシピ★ じゃこマヨ トースト

材料(4人前)

食パン…4枚

★ マヨネーズ…大さじ2 ちりめんじゃこ…大さじ3
しょうゆ…小さじ1/2 みそ…小さじ1/2
いりごま…小さじ2

ピザ用チーズ 適量

作り方

- ① ★の材料を混ぜ合わせる。
- ② パンに①を塗り広げ、チーズをのせる。
- ③ トースターで焼き色がつくまで焼く。

簡単に作れるので、朝ごはんにもオススメです



11月8日はいい歯の日



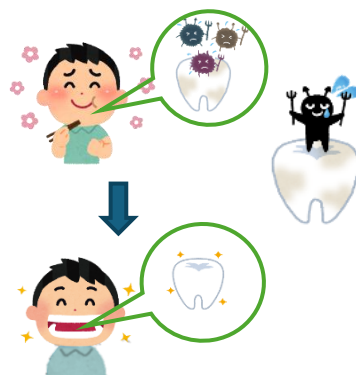
むし歯予防のためのポイント よくかんで食べよう！

よくかんで食べるとだ液がたくさん出て食べ物のカスや細きんを洗い流してくれます。

「歯をみがく」ことはもちろん、よくかむことでむし歯を予防することができます。

また、よくかむことで消化がよくなり、肥満を予防する、脳を刺激して頭の働きがよくなる、などのよいことがあります。

ご家庭でもよくかんで食べる、小魚やかみ応えのある料理を食べるなど歯の健康について考えてみてはいかがでしょうか。体の健康のためにも、歯・口の健康を保ちましょう！



--- 食と健康コラム *---*

食事のあいさつ「いただきます」や「ごちそうさま」にはどんな意味が込められているでしょう？
食材の命をいただくことへの感謝、作ってくれた人や食材を生産してくれた人への感謝の気持ちがこもったあいさつですね。
食事をいただく側の私たちが、感謝の気持ちを伝えるにはどんなことができるか考えてみましょう！

テーマ：感謝の気持ちをもって食事をしよう！！



▶感謝の気持ちはどうやって伝える？

なるべく残さず食べる



作ってくれた人に「ごちそうさま」と伝える



片付けや準備を手伝う



食器をキレイに使う



他にもどんなことができるか考えてみよう！



11月は地産地消月間です！～自然の恵みに感謝していただきましょう～

八王子市では、地場産物を積極的に給食で使用することで、地域でとれた食材の良さを知り、生産者の方々への感謝の心や郷土愛を育む食育を推進しています。



20日「八王子産の白いごはん」を食べる日



〈米農家「石川 研 さん」からメッセージ〉

私たちが作った地元のお米を食べてもらえることが最高にうれしくて、今年もはりきって作りました！私は田んぼが広がる高月町の風景が大好きで、この自然が100年後も続いて欲しいと願っています。みんなが、お米を食べてくれることが、田んぼを守っていくことにも繋がります。しっかり食べて、元気にすごしてください！！

八王子産
だいこん
大根

葉っぱも含めて丸ごと大根を使い、
10日は「はち大根おろしスパゲティ」を、
27日は「はち大根と豚の角煮丼」を味わいます。



八王子産
ゆず

八王子駅から西へ車で30分、山の中にある小
津町の豊かな自然の中で、すくすくと育った
ゆずを、30日の給食で味わいます。



日本遺産
JAPAN HERITAGE

～ 過去・現在・未来へと紡ぐ ぼく わたしの 日本遺産 献立 ～



高尾山御膳

12日の給食でいただきます。

絹産業で栄えた養蚕農家の人たちは、大切な蚕のお守りを高尾山薬王院に
授かりに行きました。このお守りの噂が広がり、多くの人が参拝し、今では
高尾山は「祈りの山」として大切にされています。

天狗ごはん

高尾山は古くから「天狗
が住む山」と言われていま
す。赤米でご飯を色づけ
し、天狗の帽子を
黒ごまで表しました。



山の幸和え

しらたきで高尾山の蛇滝
や琵琶滝を表現し、山の幸
であるきくらげを入れた
和え物です。



高尾揚げ もみじあんかけ

高尾山に広がる美しい
紅葉をもみじの形をした
かまぼこを使って表しま
した。



翠露汁

高尾の自然をイメージし
ました。汁の中におおさを
入れて山の中に立ちこめる
翠露(みどりいろの露)
を表しました。



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。

未来の100年フード部門 ～目指せ、100年！～ 19日にいただきます。



いわき市は福島県の東南部
にあります。
「いわき七浜」と呼ばれる七
つの浜があり、周辺には多く
の漁港があります。一年を通
していろいろな魚がとれま
す。



サンマのポーポー焼き



サンマのすり身にみそやネギ、しょうがなどを混ぜてハンバーグのよう
に丸めて焼いた、いわき市発祥の郷土料理です。
サンマを焼くときに油で火がポーポーと燃え上がることから、この名前
が付いたとも言われています。いわき市では料理教室の開催や、給食で
の提供を通じて、代々受け継がれるような取組が行われています。



11月24日は 和食の日



「和食の味」の鍵になるのは『出汁のうま味』です。日本で発見された
『うま味』は今や、『UMAMI』として世界で注目されています。給食の
汁物の出汁は、けずり節や煮干し、昆布からとっています。
日本の食文化である「和食」を大切にして、日々の生活に活かしましょう。