

令和7年7月1日の給食

はんげしょう

半夏生



今年の7月1日は、「半夏生」です。

半夏生は、夏至から数えて11日目、梅雨が
明ける時期にあたり、田植えを終わらせる
目安とされてきました。



★ 果物(冷凍みかん)

★ 牛乳

★ 小松菜と油揚げの
煮びたし

☺ 八王子産小松菜、
にんじん使用

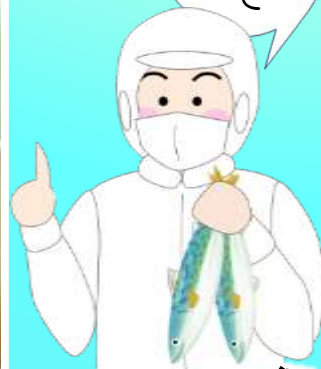
★ さばの塩焼き

★ けんちん汁

☺ 八王子産にんじん、
長ねぎ、じゃがいも、大根使用

★ ごはん

きょうは、
半夏生にちなんで
さばを食べます



何で

さば？



半夏生さば

福井県では、半夏生の日に串刺しの丸焼きさばを食べる風習があります。

農作業の忙しい時期が終わり、夏を迎える半夏生の日に農作業の疲れをとり、暑さを乗り切るために食べるようになったと言われています。



江戸時代に始まったとされる福井県のこの食文化は、文化庁の100年フードに認定されています。



今日の給食では、福井県の風習に習い、「さばの塩焼き」を食べます。

さばを食べて夏の暑さを乗り切りましょう！



令和7年7月2日 水曜日



暑くてもしっかり食べよう！

今年は、早くも猛暑が訪れました。

暑さで食欲が落ちるという人も、しっかり食べるように心がけ、夏バテしないように気を付けましょう。

今日は食欲が出るように、給食で大人気の揚げパンとカレー粉で味付けした野菜たっぷりのスープです。たくさん食べてください！

★ フレンチサラダ

☺ 八王子産キャベツ、
にんじん、ズッキーニ使用

★ 牛乳

しっかり
食べましょう。

食べる量が減ると、
貧血になりやすくな
ってしまいます。
が分かっています。

★ きなこ揚げパン

★ ★ 野菜のカレースープ煮

☺ 八王子産にんじん、
じゃがいも、玉ねぎ使用



揚げパンの話



揚げパンは、昭和27年、大田区の小学校で作ったのが始まりと言われています。

当時、インフルエンザが流行してたくさんの児童が学校をお休みし、給食が大量に余ってしまいました。

当時の給食のパンは、
時間が経つとカチカチに
硬くなってしまうもの
だったのです。





おいしいパンに
することができれば、
休んでいる子たちを
元気づけられるかも
しれないのになあ・・・

Good job !



揚げてみた！
柔らかいよ！

休んでいる子たち
に届けようー！

食品を無駄にしたくないという思いだけでなく、
「お休みの子に元気を出してもらいたい」という
調理員さんの愛情で揚げパンは生み出されたのです。





こうして誕生した揚げパンは、
その後、学校給食コンクールで優勝
したことをきっかけに、全国に広が
りました。

当初は、揚げたコッペパンに砂糖を
まぶしたもののだけでしたが、今では、
たくさんのバリエーションが生まれて
いて、きなこ揚げパンは、大人気の
メニューです。



八王子市の給食では、
八王子産の桑の葉粉を練り込んで
つくった桑の葉パンに桑の葉粉入り
のきな粉をまぶした
桑都揚げパンもあり
ます。



桑都揚げパン



給食センター元八王子
の揚げパンは、220度の
高温の油で2分半、
すばやく揚げます。



そうすることで、
パンの表面はカリッと
中はふわっと
仕上がります。

揚げパン味見中 ♡

今日は、職場体験に
来ていた「いずみの森」
義務教育学校の生徒さん
に味見をしてもら
いました。



職場体験学習中の
「いずみの森」義務教育学校の生徒さん。



9 産地を
応援しよう



令和7年7月3日の給食

八王子産 とうもろこし



今日は八王子産のとうもろこしを食べます。
加住小中学校の小学3年生が、授業で観察を
しながら皮をむいてくれました。

★ 茹でとうもろこし

☺ 八王子産とうもろこし使用

★ 牛乳



★ ごはん

★ ★ マーボー豆腐

☺ 八王子産にんじん、玉ねぎ、
長ねぎ、にんにく使用

★ 中華サラダ

☺ 八王子産にんじん、
キャベツ使用

「とうもろこし」は、イネの仲間の植物です。
米、麦と並んで「世界の三大穀物」の一つで、
種類によって、穀物と野菜とに分かれます。
給食で使われているのは、スイートコーン。
野菜の仲間です。



7種類あるうち、身近なとうもろこしを 紹介します。



スイートコーン

野菜です。ゆでたり、
焼いたりして食べます。
缶詰などのホールコーン
でもおなじみです。



フリントコーン

穀物です。
メキシコ料理の
トルティーヤの
原料です。



デントコーン

穀物です。
コーンフレーク
の原料です。



ポップコーン

穀物です。
スナック菓子で
人気です。



美味しいとうもろこしの見分け方

持った時に
重みがある

表面の皮が
濃い緑色！

お店に並んでいる
皮付きのとうもろこしを
チェックしてみてね！

ひげがふさふさで
茶色い！



豆 知 識

とうもろこしのひげの正体は、めしべです。1つの花に1つあります。花が実になるので、実の数とひげの数は、同じになります。

とうもろこし1本の実の数・ひげの数は、およそ600です。また、花は2つ一組で咲くため、実の数は必ず偶数になります。

600...?!

1本1本数えたら

がいるんだ...





令和7年7月4日の給食

北海道の100年フード

小樽あんかけ焼きそば

きょうは、北海道の100年フードの中から、
「未来の100年フード部門」で認定されて
いる「小樽あんかけ焼きそば」を紹介します。



八王子市の給食では、
毎月、日本各地の
100年フードを
紹介しています。



★ フレンチポテト

★ 牛乳

★★★ 小樽あんかけ焼そば

☺ 八王子産にんにく、にんじん、
玉ねぎ、チンゲン菜、キャベツ使用

★ 小松菜と豆腐のスープ

☺ 八王子産小松菜、長ねぎ使用



100年フードを給食で食べて知ろう！

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300件の食文化が認定されています。

毎月の給食で日本各地の100年フードを食べます！

八王子の魅力あふれる100年フード



そうと

桑都焼き・かてめし

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月に「未来の100年フード」部門で認定されました！

未来の100年フード部門 ～目指せ、100年！～



北海道

令和3年度認定

小樽あんかけ焼きそば



戦後復興の時期に誕生した「小樽あんかけ焼そば」は、昭和30年代に普及しました。

よく焼いた麺と多めの“あん”を特徴としています。イベント等への出展などにより全国的に知名度も上がり、現在も市民のソウルフードとして幅広い世代に愛されています。

小樽市は、北海道西海岸のほぼ中央に位置しています。観光地としても人気があり、小樽運河の景色やガラス工芸が有名です。

また、海に面しており漁業が盛んなので、おいしい海産物がたくさん獲れます。



令和7年7月7日の給食



七夕献立



今日は七夕です。

七夕の笹飾りをイメージした笹の葉揚げ、
天の川・短冊・星をモチーフに
した七夕汁を食べます。



★ 野菜の南蛮漬け

☺ 八王子産きゅうり、
大根、キャベツ使用

★ 笹の葉揚げ

☺ 八王子産桑の葉粉使用

★ ちらし寿司

☺ 八王子産にんじん使用

★ 七夕汁

☺ 八王子産にんじん、長ねぎ、大根使用

★七夕献立の紹介

◀ 笹の葉揚げ

桑の葉で色付けした衣を、
笹かまぼこにつけて揚げました。



七夕汁▶

そうめんを天の川、にんじんを
短冊に見立て、かまぼこの星を
ちりばめました。



デネブ

ベガ(織姫星)

アルタイル(彦星)

七夕にまつわる星座

織姫星は「こと座のベガ」、
彦星は「わし座のアルタイル」です。
この2つは、天の川をはさんで分かれています。

これに「はくちょう座のデネブ」を加えてできる三角形を「夏の大三角形」と呼びます。

たなばたつめ

七夕は、日本では、「棚機津女」として選ばれた女性が着物を織って棚にそなえることで、秋の豊作を祈り、人々の けがれをはらう行事でした。

仏教が伝わった後は7月7日の夜に行われるようになり、「七夕」を「たなばた」と読むようになりました。



晴れて
よかったね



令和7年7月8日の給食

「まごわやさしい」

今日の給食は、「まごわやさしい」の
7品目をすべてそろえた献立です。

3 バランスよく
食べよう



まごわ
やさしいこと
何だ？

★ 茎わかめのんにんにく炒め

☺ 八王子産にんにく使用

★ ごま和え

☺ 八王子産小松菜、
にんじん使用

★ 牛乳

★ 鯖のみそ焼き

★ ごはん

★ 呉汁

☺ 八王子産にんじん、玉ねぎ、
じゃがいも、大根使用





「まごわやさしい」

バランスの良い食事をするために取り入れたい食材7品目の頭文字からできた和食の合言葉です。この7品目を毎日の食事に取り入れることを心がければ、栄養バランスのとれた食生活を送ることができます。



まめ 豆・豆製品	ごま 種実類	わかめ 海藻類	やさい 野菜	さかな 魚介類	しいたけ きのこ類	いも いも類

7品目を摂るためのポイント

今までの食事に足りないものを少しプラス！

肉が多めだったら、魚の日を増やそう！

まずは、毎食1～2品を目標に！

汁物に海藻や豆腐、炒め物にきのこなど

冷凍食品や缶詰も活用しましょう。

冷凍の野菜やいも、豆の水煮缶など





職場体験学習 (城山中2年生)

令和7年7月8日～10日

炊飯



ごま和え



茎わかめ炒め



呉汁

試食会のお手伝い(盛り付け)



三日間、
頑張っ
てね！



食器洗淨



令和7年7月9日の給食

夏野菜を食べよう！



★★ 夏野菜カレーライス

☺八王子産にんじん、じゃがいも、
にんにく、かぼちゃ、なす使用

★ 牛乳

★★ ピーチヨーグルト

★ わかめサラダ

☺八王子産きゅうり、
キャベツ、にんじん使用

夏野菜には、暑い夏にぴったりの
はたらきや栄養があります。



夏野菜を食べると…

- ✧ 汗をかいて失ったビタミンやミネラルがとれる。
- ✧ きゅうりやなすなどは、体の熱を冷ましてくれる。
- ✧ 水分が多いので、水分補給にもなる。

暑い夏にぴったりですね！



カレーライスに入っている
夏野菜は、かぼちゃとなすです。

かぼちゃって
冬の野菜じゃ
ないの？



かぼちゃは、いつできる？

かぼちゃは、7～8月に収穫されます。

長期保存ができるうえ、2～3か月
貯蔵すると甘味が増すため、冬でも
おいしく食べることができる野菜
として古くから重宝されてきました。



八王子では一年中
野菜がとれます！
かぼちゃは、夏です。



かぼちゃは栄養たっぷり！

βカロテンやビタミンC、
食物繊維をたくさん含んで
いて、栄養たっぷりです！





職場体験学習 (城山中2年生)

2日目

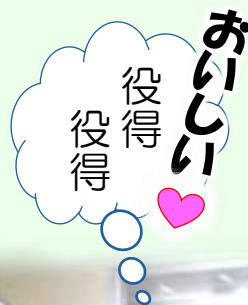
今日も
頑張ってるね



せ
の
!



う
い
ち
!



ピーチヨーグルト味見



今日のカレーは、
ひと味違う?

その1

サマに
なってるか?

カットモ〜



カレーは、
ルーも手作り
です。

今日のカレーは、
ひと味違う？

その2

カレー大好き♡
ルーづくりも
やってみたかったな

和え物

おー！
はー！
ミュー！



献立を考えます



結構、いや、
かなり難しい・・・



先生が様子を見にきてくださいました。



みんな
嬉しそうです



食器洗浄

今日の
最後の仕事。
頑張って！

器は、
食洗機に
かける前に手で
洗います。

洗い終わった
スプーンは、
きちんと数を
数えます

どんなもんだい！
この手の動き！。

動きの速さに
カメラが、ついて
こないぜー！。

確かに
スプーン



令和7年7月10日の給食

塩分のとりすぎに気をつけよう！

塩分のとりすぎは、高血圧をはじめとした生活習慣病に深く関わっています。日頃から塩分の少ない食事を心がけましょう。

きょうは、塩分をひかえるための工夫を紹介します。



工夫すれば、
塩分が少なくても
おいしい料理に
できるんだって！



★ 野菜のおかか和え

☺ 八王子産小松菜、
にんじん使用

★ 牛乳

★ 果物(湘南ゴールド)

★ さばの七味焼き

☺ 八王子産にんにく、
長ねぎ使用

★ 豚汁

☺ 八王子産にんじん、
じゃがいも、大根使用

★ ごはん

塩分をひかえる工夫

私たち日本人は、理想的とされる1日の塩分摂取量の1.5倍近くの塩分を摂っていると言われています。

塩分をひかえる工夫 をしましょう。

工夫すれば、塩分が含まれる調味料を少なくして味付けすることができます。

今日の給食の

そばの七味焼きには、

にんにくの香しう

とうがらしの辛みがあり、

豚汁は出汁の旨みが

たっぷりです！

✧ しょうがやにんにくなどの香味野菜を使う。

✧ こしょうやからし、カレー粉などの香辛料を使う。



✧ バジルなどのハーブや、レモンやお酢などの酸味を使う。



✧ 旨みたっぷりの出汁を使う。

野菜などのカリウム豊富な食品をたっぷり食べて、体から塩分を排出しやすくすることも大切です。

加里



減塩

「減塩」を心がけよう！

減塩

麺類の汁は飲まない

ラーメン1杯で
塩分1日分にな
ります！



調味料はかけない

ちゃんと少量つけましょう。



減塩の調味料を使う

塩、しょうゆ、みそ、
ドレッシングなど減塩
商品があります。



旨みを生かす

たっぷりの出汁を使うと
塩分をひかえ
られます。



香りや酸味で味付け

香辛料や香味野菜、
スパイス、ハーブ、
レモンや酢を活用！



加工品はたまに

たとえば、ウィンナー1本
で塩分1g。加工品は
塩分が多めです。







職場体験学習 (城山中2年生)

3日目



大釜は、
もう慣れた



みたいですね。



職場体験学習 (城山中2年生)

3日目

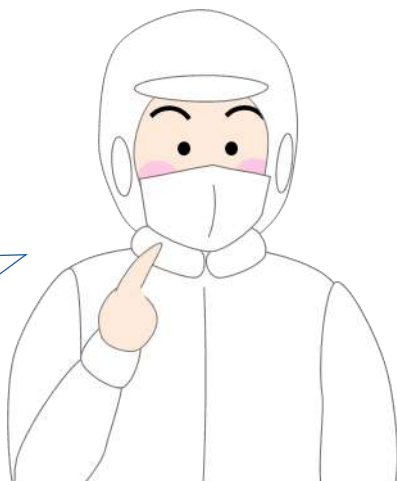


配缶のお手伝いです



間違えないぞ！
プレッシャーがかかります。

果実（湘南ゴールド）
は、数を数えて配缶
します。





職場体験学習 (城山中2年生)

3日目

たいへん
よくでき
ました

3日間お疲れさまでした。



令和7年7月11日の給食

八王子産はちみつ

市内3箇所(高月町、滝山町、川口町)
の養蜂場で採れたはちみつです！



★ コロコロサラダ

☺ 八王子産きゅうり、
にんじん、大根使用

★ 牛乳



★ りんご缶

★ 八王子産はちみつ
マスタードチキン

☺ 八王子産はちみつ使用



★★ ガーリックコーンライス

★ ABCスープ



☺ 八王子産にんにく、玉ねぎ、ピーマン使用

☺ 八王子産にんじん、玉ねぎ、
キャベツ、トマト使用



はちみつは、ミツバチたちが花の蜜を集めて、巣の中で加工して蓄えたものです。自然界で最も甘い蜜と言われています。花の種類によって味や色、香りが違います。



蜂蜜は、そのまま食べるだけでなく、飲み物に入れたり、料理に使ったり、美容や健康のために活用したりと、様々な用途で利用できます。

今日は、マスタードやしょう油と混ぜて、ソースにしました。





生産者 犬飼さん からのメッセージ

私たちの作った『はちみつ』を
はちおうじっ子の皆さんが食べると
聞いて、とてもうれしいです。

はちみつを採るときは検査をして、
十分な甘さがあるものだけを採って
います。

味が濃くておいしいはちみつに
こだわって作っているので、ぜひ
食べてください！



令和7年7月14日の給食

小田原市の名産

「下中たまねぎ」

第2弾

きょうは、先月につづき、姉妹都市である
小田原市の名産「下中たまねぎ」の第2弾、
「下中たまねぎの豚丼」をいただきます！



豚丼

おいしく

できました

★ 果物(きよみオレンジ)

★ ピリ辛もやし

☺ 八王子産きゅうり、
にんじん使用

★ 牛乳

★ 小松菜のかきたま汁

☺ 八王子産にんじん、
小松菜使用

★★★ 下中たまねぎの豚丼

おいしいたまねぎ
を腕によりをかけて
調理しました。



小田原市の下中地区は、昔からたまねぎの名産地でした。

こだわりの有機肥料と、海の風、暖かい気温により、やわらかくて甘い玉ねぎが育ちます。

「下中たまねぎ」には、
八王子市の有機肥料も使われています。

小田原市では、有機肥料の確保が年々課題になっていましたが、おとし、八王子市内の小中学校の給食で下中たまねぎを使ったことをきっかけに、八王子の肥料も取り入れて栽培されるようになりました。

この風が、
おいしいたまねぎ
を育てるんだね

ふむ…
下中たまねぎは、
辛みが少なく、
やわらかい食感が
特徴である。
なるほど…



八王子市の姉妹都市

現在、八王子市には、4つの姉妹都市
(苫小牧市・日光市・小田原市・寄居町)が
あります。

このうち、小田原市と寄居町は、
「北条氏」一族が縁で平成28年に
姉妹都市になりました。

「北条氏」一族は、戦国時代に関東地方
を広く治めていました。

そして、北条氏政・氏照・氏邦の三兄弟
は、それぞれ、小田原市、八王子市、寄居
町を治めていたのです。

北条三兄弟

滝山城・
八王子城 城主
うじてる
北条 氏照

寄居町

●【鉢形城】



鉢形城城主
うしくに
北条 氏邦

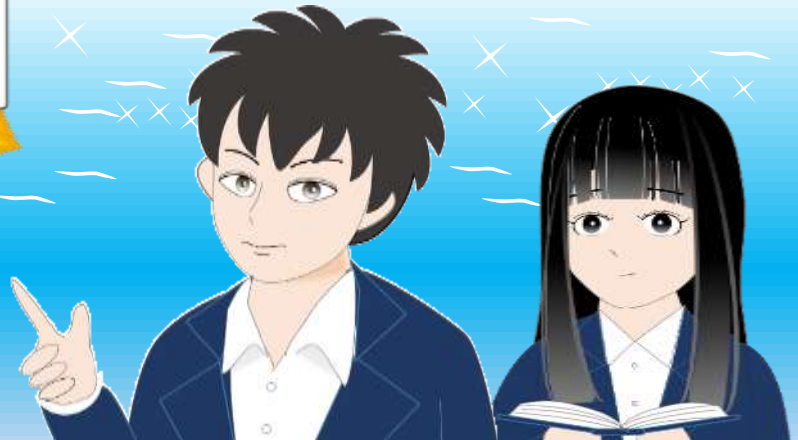
八王子市

●【滝山城】
●【八王子城】

小田原市
【小田原城】



小田原城 城主
うじまさ
北条 氏政



三兄弟は一度も争うことなく、ともに手を取りあい、三人の絆で、それぞれのまちを発展させてきたことから、八王子市が市制100周年を迎えた際に、姉妹都市になりました。

八王子市の給食には、このことにちなんで考案した「滝山城御膳」があります。

滝山城御膳



氏照ごはんとは、
ますの桜揚げは、
北条氏照が、滝山城に
居城したことに
由来します。

ごま和えには、
小田原市の100年
フードにも認定され
ている小田原かまぼこ
を使っています。

トントロリン
スープは、
寄居町の給食で
親しまれている
スープです。



令和7年7月15日の給食

夏が旬！ 枝 豆



枝豆は、大豆を未成熟な青いうちに収穫したものです。熟すと大豆になり、「野菜」から「豆」になります。

野 菜



豆



あっ...?!

★牛乳

★☆☆ビーフン炒め

☺八王子産ピーマン、
玉ねぎ、にんじん使用

★にぎすの唐揚げ

☺八王子産にんにく使用

★枝豆

★ごはん

★みそ汁

☺八王子産玉ねぎ、じゃがいも、長ねぎ使用





枝豆は、未成熟なため、タンパク質の量は大豆ほどではありませんが、葉酸、ビタミンC、 β -カロテンなどは大豆より多く含んでいます。

豆なのになのに野菜なの？

疲労回復の効果があるビタミンB₁もたっぷり含んでいるので、夏バテ防止にもぴったりの野菜です。

豆になる前だから、豆じゃないんだって



枝豆の栄養

ここに注目



✦ ビタミンB₁

糖質をエネルギーに変える。
疲労回復に効果あり！



✦ ビタミンB₂

糖質、脂質、たんぱく質をエネルギーに変える、成長を促進する！



✦ 鉄分

貧血を予防！
ほうれん草よりも鉄分たっぷり！





お手軽!

海外でも大人気!!

EDAMAME



かつては、大豆を枝豆として食べる国は、
わずかしかなかったかもしれません。

今、枝豆は、栄養、おいしさ、手軽さから
世界で人気となっていて、ローマ字表記の
「EDAMAME」として冷凍枝豆が販売され
ています。

My favorite
food !



また、カナダでは2011年から枝豆栽培
が始まり、輸出しています。アメリカでは
学校のスクールランチにも登場している
そうです!

栄養満点
ヘルシー!



おいしい!



令和7年7月16日の給食

八王子産の野菜

9 産地を
応援しよう



7月は八王子産の野菜がたくさん採れます。
今日も、ほとんどすべての料理に八王子産
の野菜を使っています。

美味しくて栄養たっぷりの地元の野菜を
たくさん味わってください！

★ 野菜と油揚げのごま和え

☺ 八王子産小松菜、にんじん使用

★ 牛乳

★ 厚焼き卵

☺ 八王子産にんじん、
玉ねぎ使用

★★★ 肉じゃが

☺ 八王子産にんじん、
玉ねぎ、じゃがいも使用

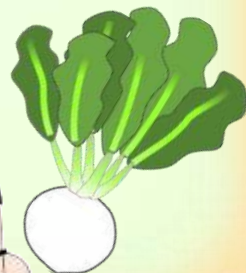
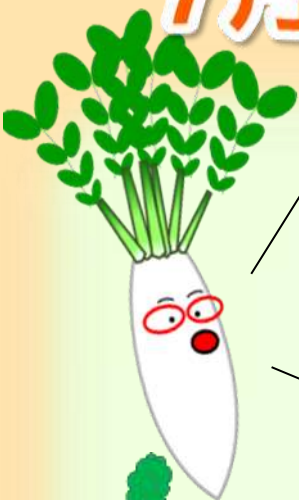
★ 菜めし

7月の八王子産の野菜

9 産地を
応援しよう



大根、にんじん、きゅうり、にんにく、じゃがいも、
玉ねぎ、キャベツ、ズッキーニ、トマト、かぼちゃ、
なす、ピーマン、こまつな、かぶが給食に登場します。



何と!?
14種類!

今日の給食には、
5種類の八王子産の
野菜を使いました。



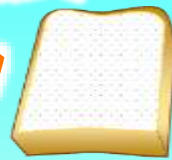
地元の野菜は、
美味しくて
栄養たっぷり!



国消国産

令和7年7月17日の給食

国産小麦パン



八王子市の学校給食は、できるだけ地元産、または国産の食材を使うようにしています。

それは、環境負荷の低減などSDGsの趣旨に添うことであるとともに、国内の農業を守り、食料自給率を向上させることにもつながるからです。

日本では
小麦の自給率は、
わずか18%です。

82%は

外国からの輸入に

頼っています。

★ パンネのパペロンチーノ

☺ 八王子産キャベツ使用

★ 牛乳

★ 白身魚のハーブ焼き

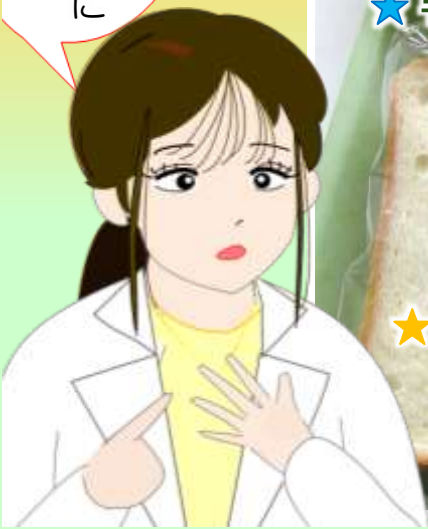
★ 手作り苺ジャム

★ コンソメスープ

☺ 八王子産にんじん、玉ねぎ、
キャベツ、じゃがいも使用

★ 国産小麦食パン

25.7.16製造70g
25.7.17賞味期限



国消国産



国産のものを
消費することが、
どのような効果を
生むか考えて
みましょう。

12 つくる責任
つかう責任



国消国産とは、その国の国民
が必要とし、消費する食料は、
できるだけ自国で生産すること
を言います。

国消国産に努めると… ①

国内で作られた食べ物を国内で食べることは、輸入する場合に比べて輸送する際のエネルギーを減らすことができ、環境負荷の低減、CO₂の排出抑制につながります。

7 エネルギーをみんなに
そしてクリーンに

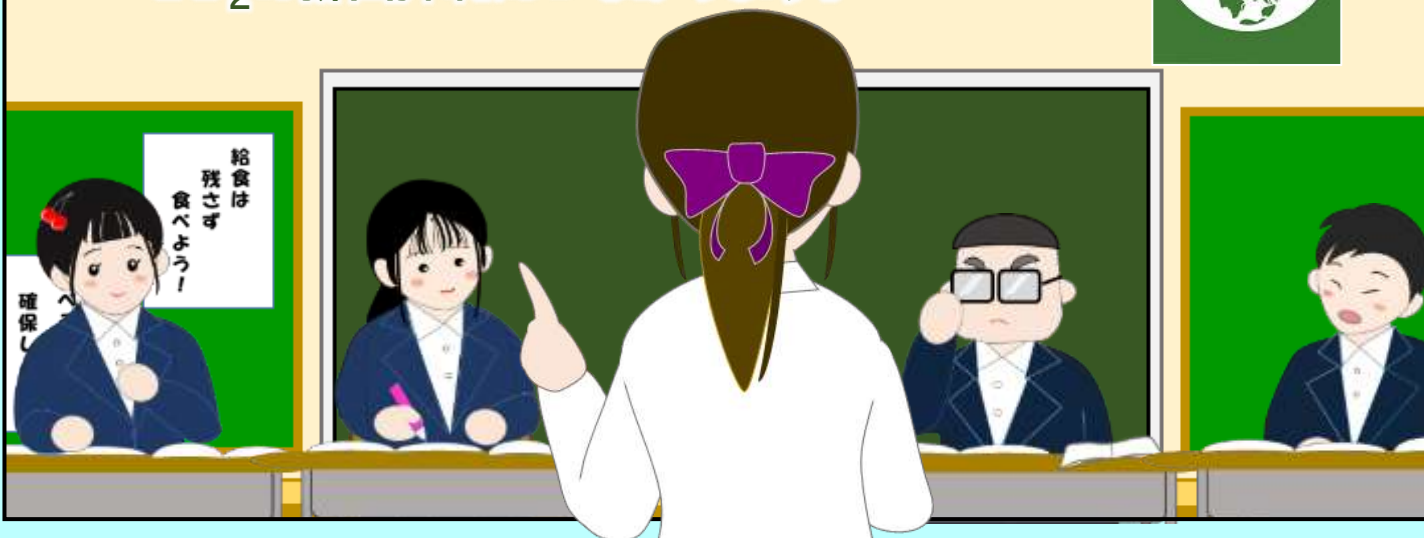


13 気候変動に
具体的な対策を



給食は
残さず
食べよう！

確保し





国消国産に努めると… ②



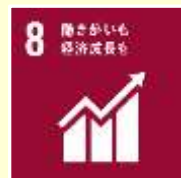
良い食糧を自国で生産するためには、国内の環境を良い状態に保つ必要があります。

このことは、陸の資源や海洋資源の保護、また、国内産業の存続、活性化にもつながります。



国消国産に努めると… ③

私たち1人1人が、国産食材を購入するように努め、国産のものが安定して売れるようになれば、生産基盤の維持・拡大や次世代の担い手の確保につながります。生産も安定するので、食料自給率の向上を期待することができます。



現在の日本の食料自給率は38%。他の国と比べて、とても低い値となっています。

食料自給率が低いということは、食料の多くを輸入に頼るということにほかなりません。



もし、輸入元の国や輸送経路で何かが起きて輸入がストップすれば、食料不足や物価高騰など、私たちの食生活は、大きな影響を受けることになってしまいます。

なので、食料自給率を上げることが、とても重要なのです。





私たち消費者が、国産の食品を積極的に購入することは、生産力を向上させることができる可能性を持っています。

食品を選ぶ際には、地産地消、国消国産を意識してみましょう。



今日の給食は、国産小麦100%のパンを食べます。

小麦は、特に食料自給率を上げるためには、一つです。

私たちができることを考え、取り組んでいきましょう！



令和7年7月18日の給食

す い か



すいかは90%以上が水分で、体を冷やす働きがあります。また、ミネラルも含んでいるので、熱中症予防に効果的な夏にぴったりの果物です。



熱中症予防は、
水分・ミネラル・
塩分の補給

すいかが、
ぴったり！



★ ★ はち大根と豚の角煮

☺ 八王子産大根使用

★ 牛乳

★ 果物(すいか)

★ ごはん

★ わかたまスープ

☺ 八王子産玉ねぎ使用



すいかの栄養

赤い果肉のすいかには、 β カロテンや
リコピンが豊富に含まれています。



β カロテン

体内でビタミンAに変化します。

髪の毛をつやつやにしたり、視力維持、粘膜や皮ふ
を健康に保ち、のどや肺などの呼吸器を守ります。



リコピン

呼吸器の免疫を守ると言われています。



 黄色い果肉のすいかには、リコピンは
ほとんど含まれていませんが、 β カロテン
は、赤いものより多く含まれています。



令和7年7月22日の給食

戦後80年 食事の大切さを学ぼう



1945年(昭和20年)8月15日、太平洋戦争が終結しました。80年経つ中で、人々の暮らしは大きく変わり、食生活も豊かになりました。

給食を通して、今の食事と戦争中の食事について考えてみましょう。

平和で豊かな
日々感謝して
毎日の給食を
食べましょう。

★ お新香

☺ 八王子産キャベツ、
きゅうり使用

★ 牛乳

★ 焼き魚(鮭)

★ かてめし

☺ 八王子産にんじん使用

★★ すいとん

☺ 八王子産にんじん、
長ねぎ、小松菜、大根使用



1941年(昭和16年) 12月8日、
日本はアメリカ、イギリス、オランダ
の3国に対し宣戦を布告し、太平洋
戦争が開戦しました。

戦争中は、食べ物がほとんど手に
入らなくなり、明治時代に始まった
給食も続けられなくなりました。

子どもも大人もみんなお腹を空
かせていました。

戦争中



食料難 と給食



Memo

給食は、子どもたちの成長を助けるため
に明治時代に始まりました。

戦争が始まると食べ物が手に入りにくく
なり、給食でも小麦粉の団子を汁物に入
れたすいとんを食べるようになりました。

戦争が激しくなると給食は続けられなく
なりました。



1945年(昭和20年)8月15日、戦争は終結しましたが、食料難は、しばらく続きました。

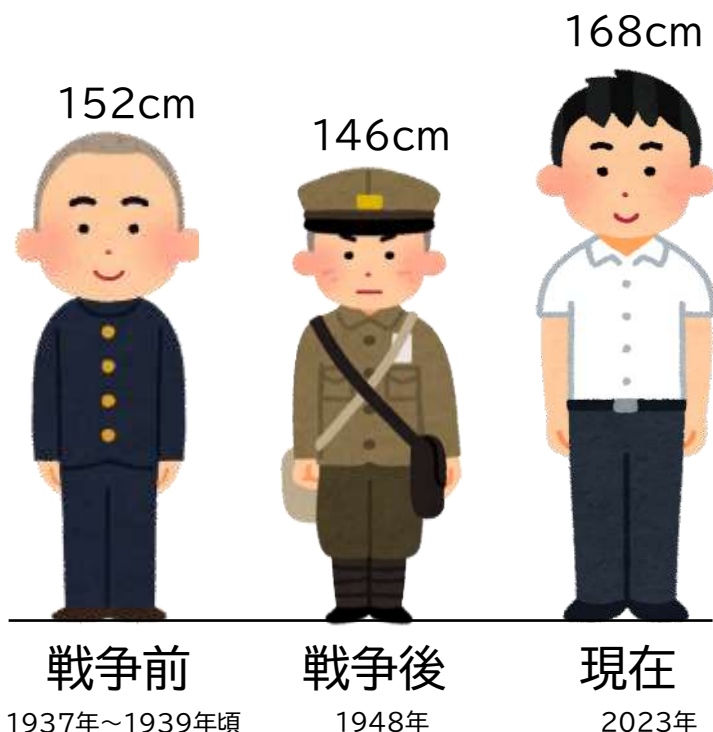
食料難は、子どもたちの成長にどのような影響を及ぼしたのでしょうか。



Memo

1947年(昭和22年)
1月、給食は再開されました。

比べてみよう 戦争後と現在の身長



14歳の男の子の身長を比べてみましょう。

戦争後の子は、戦争前の子より小さいですね。それは、体が大きくなる小学生の時に戦争があったため、食べ物がなく、成長に必要な栄養をしっかりとれなかったからです。

体験して
みよう

戦争中の食事



今日の給食では、戦争中の朝・昼・夜の食事を
ひとつひとつの皿で再現しました。

みなさんにとっては1食分の給食だけれども、戦争中
の子どもにとっては1日分の食事です。日々の食事に
感謝しながら、戦争中の食事を体験してみましょう。

しんこう
お新香



焼き魚

かてめし



すいとん



令和7年7月23日の給食

しっかり食べよう！

野菜350 (さんごーまる)



今日の給食は・・・野菜が約252g

350gまであと98gです！

足りない分はお家で食べましょう！



1日に
350g以上の
野菜を食べま
しょう

★ 果物(冷凍みかん)

★ 牛乳

187g

65g

★★★ スパゲティミートソース

☺ 八王子産玉ねぎ、
にんじん、にんにく使用

★ 大根わかめサラダ

☺ 八王子産大根、にんじん使用





しっかり食べよう！

野菜350(さんごーまる)

とは・・・



「野菜350」は、健康づくりのための八王子市の取り組みの一つで、野菜を1日に350g以上食べて、毎日を元気に、病気も予防しましょう！という目標です。



ふむ：
：

野菜をたくさん食べることで、生活習慣病の予防になることがわかっています。



野菜を1日に350g以上食べて、毎日を元気に過ごし、病気も予防しましょう！



野菜には、体にいい栄養素がたくさん！



食物繊維



食物繊維には、便秘の予防をはじめとする整腸効果や血糖値上昇の抑制、血液中のコレステロール濃度の低下など大切な働きがあります。

しかし、多くの日本人が不足気味の傾向にあると言われています。野菜をたくさん食べて、食物繊維をしっかり摂りましょう！



カリウム



カリウムには、余分なナトリウム(塩分)を体外に出す働きがあるため、塩分の摂り過ぎを調整してくれます。

減塩しつつ、野菜もたっぷり食べると高血圧などを予防し、血管を健康に保てます。



令和7年7月24日の給食

八王子産の野菜がたっぷり！

はっちくんのみそ汁には6種類、キャベツのしょうが風味にも2種類の八王子産野菜を使っています。おいしくて栄養豊富な八王子産の野菜がたっぷりです！ぜひ、味わってください。



八王子産



★牛乳

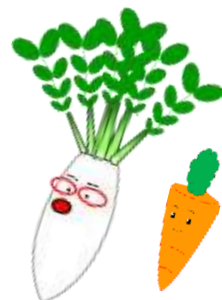
★キャベツのしょうが風味

☺八王子産キャベツ、人参使用

★チキンカツ

★ごはん

八王子産



★はっちくんのみそ汁

☺八王子産大根、人参、玉ねぎ
じゃがいも、小松菜、長ねぎ使用

今日の主菜 **チキンカツ**

八王子産の野菜と一緒に

バランスよく食べましょう！



はっちくんのみそ汁

地産
地消

はっちくんのみそ汁に使っている6種類
の野菜は、すべて八王子産です。



出汁

八王子市の給食は、
「地産地消」「おいしく手作り」
「旨みたっぴり」が基本です。

旨み
たっぴり

みそ汁の出汁には、化学調味料
は使いません。天然の出汁です。
今日は、煮干しを使いました。



令和7年7月25日の給食

1学期最後の給食です

今日の主菜は「いかのネギ塩焼き」です。
暑くても食が進むよう、さっぱりとした
ネギ塩焼きにしました。夏休み中も、しっ
かり食事をとって夏バテを予防しましょう。



夏休みだ〜！



★ いかのねぎ塩焼き

☺ 八王子産長ねぎ、にんにく使用

★ 牛乳

★★ 豚キムチ

☺ 八王子産長ねぎ、
にんじん、白菜キムチ使用

★ ごはん

★ 中華スープ

☺ 八王子産にんじん、
玉ねぎ、チンゲン菜使用



中学生は成長期の大事な時期なので、
長い夏休みに栄養が偏ると成長に悪影響
が出てしまいます。

夏休み中も、朝・昼・夜の3回、
バランスのとれた食事をしっかり
食べるように心掛けましょう。

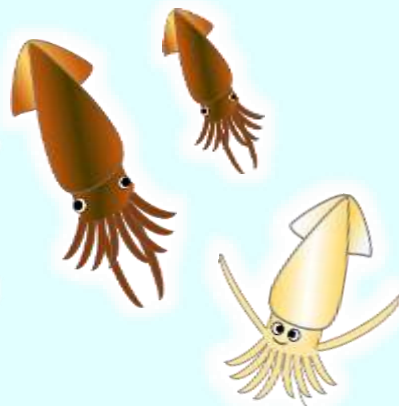


Memo

いか

いかは、筋肉を作る良質なたんぱく質を
多く含み、脂肪が少ないのが特徴です。

また、疲労回復や目の働きを助ける「タウ
リン」という栄養をたっぷり含んでいます。



Memo 八王子産白菜でつくったキムチ



給食ではいつも
このキムチを
使っています。

八王子の畑で
とれた白菜で
作ったキムチは、
とっても
おいしいの。

