



# 給食だよい



令和7年(2025年)11月

八王子市

子どもの教育・保育推進課

栄養士

秋も深まり、温かいごはんがおいしい季節になりました。

旬の食材を使った給食で、寒さに負けない元気な体を育てていきます。

今月の給食だよりでは「和食」と「八王子産米」について取り上げます。

11月24日は「和食の日」です



【いい(11)に(2)ほんし(4)よく】の語呂合わせにちなんで、和食文化について認識を深め、継承していく大切さを共有する目的で、2013年に一般社団法人和食文化国民会議により制定されました。

和食文化国民会議の公式ホームページでは、和食文化や和食の魅力について紹介しています。公式ホームページでは、和食レシピや出汁の引き方について分かりやすく掲載されています。参考になさってください。

和食文化国民会議公式ホームページ URL:<https://washokujapan.jp/>

## ♪ おいしい出汁を使ったレシピ紹介 「春雨坦々風スープ」 ♪

寒くなってきたこの時季におすすめの体が温まるスープです。出汁のうま味が効いているので塩分控えめでもおいしく、春雨が入り満足感があるのでおやつにもおすすめです。

### ◆材料◆ (大人2人・子ども1人分)

豚ひき肉 100g  
ごま油 5g (小さじ1強)  
白みそ 30g (小さじ5)  
砂糖 5g (小さじ1と1/2)  
しょうゆ 7.5g(小さじ1強)  
にんにく 1.5g  
しょうが 1.5g  
もやし 50g  
ホールコーン 50g  
チンゲン菜 50g  
春雨 35g  
白すりごま 2.5g(小さじ1/2)  
出汁 400ml~500ml  
(春雨を入れたあと、調整してください)

### ◆つくり方◆

- ①春雨を湯にひたし、もどしておく。
- ②みじん切りにしたにんにく、しょうがをごま油で炒め香りをだし、豚ひき肉も一緒に炒める。
- ③出汁、ホールコーン、食べやすい大きさに切ったチンゲン菜ともやしを加えて柔らかく煮る。
- ④白みそ、砂糖、しょうゆで味を調整、白すりごまを加える。
- ⑤もどした春雨を加える。



※ 春雨は水分を吸うので、食べる直前に加えてください。保育園でも人気のあるメニューです ❤

**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！**

出汁の代表としては、かつお節・煮干し・昆布などがあげられ、八王子市立保育園(公設公営)の給食では、かつお節の出汁を使っています。出汁のうま味を感じられるみそ汁、お米の組み合わせは、お互い足りない栄養素を補いあうスペシャルコンビです。和食の日を機会に、ご家庭で和食に親しんでもらえたらと思います。



### 八王子産米について

11月21日(金)は市内の保育施設、幼稚園、小・中学校、都立学校、義務教育学校の子どもたちみんなで「八王子産の白いごはん」を食べる日です。地元のお米をみんなで食べ、地元の農産物への興味や、農家の方への感謝の気持ちを育むことにつなげていきます。



今年のお米は、八王子市の高月町(たかつきまち)・元八王子町(もとはちおうじまち)・川口町(かわぐちまち)・長沼町(ながぬまち)でとれたものです。お米の銘柄は「キヌムスメ」「キヌヒカリ」「はるみ」「アキニシキ」の4つをブレンドしたものです。八王子市のお米は、ご飯として食べるほか、日本酒の材料にも使われています。

最後に、生産者である米農家「石川 研(いしかわ・けん)さん(高月町)」からいただいたメッセージを紹介します。

私たちが作った地元のお米を、みんなに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！！

