

食育だより 2026年 1月



あ
明けましておめでとうございます
ことし
今年もよろしくお願ひします

はちおうじしりつ
八王子市立

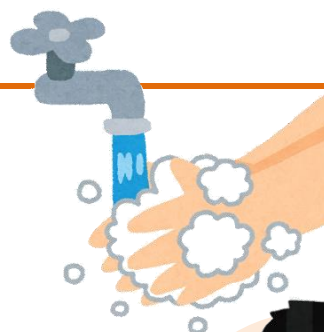
あきばだい
秋葉台

しょうがっこう
小学校

【 体調を崩さないようにしましょう！ 】

あさゆう ひ こ きび ひ つづ
朝夕の冷え込みが厳しい日が続いています。
さむ つめ みず て あら じか ん みじか
寒いと、冷たい水で手を洗う時間が短くなったり、
アルコール消毒だけで済ませたりしている人は、いませんか？

まだまだ、インフルエンザやノロウイルスなど、感染症の流行も心配です。
感染症の予防には、『正しい手洗い』が、とても効果的です！！
てあら についていた きん かず いじょう げんしやう
手洗いによって、手についていた菌の数が80%以上も減少した
という調査結果もあるそうです。



さむ そと もど とき あと しょくじ まえ てあら
寒くても、外から戻った時、トイレの後、食事の前など、しっかりと手洗いしてくださいね！

--- 食と健康コラム *---*

あたらし とし むか さんがつき はじ
新しい年を迎え、三学期が始まりました。一段と寒さが厳しくなり、
いちだん さむ きび
風邪をひきやすい季節が続いています。寒さや風邪に負けない体
を作するためには、規則正しい
生活を送ることが大切です。
まいにち あさ た げんき
毎日、朝ごはんを食べて元気に
とうこう
登校しましょう。



テーマ： 風邪に負けない食事をしよう！



▶規則正しい生活「食事・運動・休養」をしよう！

風邪をひきにくくするためには、丈夫な体を作り免疫力を高めることが
大切です。免疫力を高める方法を3つ紹介します。

①バランスのよい食事をとる

◆たんぱく質(肉、魚、卵など)
◆発酵食品(ヨーグルト、納豆)
◆食物繊維、オリゴ糖、ビタミンを含む食品
(野菜、果物、海藻類、きのこ、豆類)



②適度な運動をする

自律神経を整えて
免疫力を向上させ
るといわれています。



③早寝早起きをする

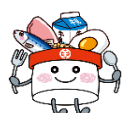
人は朝の光を浴びて体内時計
をリセットすることができます。生活リズムが整い、心と
体の健康を維持できます。



食べてほしい量が量れるよ！簡単！！「手ばかり」やってみよう！

みぎて ゆび
右手の指をピタリとつけてちょっ
と曲げるぞ。この上に乗る量が一回
に食べてほしい赤の食べ物の量
だぞ！

あか
赤はっち



りやうて だ ゆび みず
両手を出して指をつけて、水を
すくって顔を洗う形にするよっ。
これが一回の食事で食べてほしい
黄色の食べ物の量だよ。

き
黄はっち



りやうて ゆび ひろ
両手の指を広げるのだ。この上
に乗る量が、一回の食事で食べて
ほしい緑の食べ物の量なのだ！

みどり
緑はっち





正月明けの行事食

しょうがつ 小正月



しょうがつ あいだ そな かがみもち た ぎょうじ
正月の間お供えしていた「鏡餅」を食べる行事のこと
で、1月11日に行う地方が多いです。

かみさま そな かがみもち た いちねんかん むびょうそくさい
神様にお供えした鏡餅を食べて、一年間の無病息災
(病気にならずに健康で過ごせること)を祈ります。

き 木づちで割って、おしるこや、ぜんざい、
お雑煮に入れていただきます。



がつ にち にちぜんご すうじつかん
1月15日、または15日前後の数日間のことです。
元日をふくむ「大正月」に対して、正月の終わりの
この時を「小正月」と呼びます。

としがみさま むか ぎょうじ おおしょうがつ くら かていてき
年神様を迎える行事の「大正月」と比べて家庭的な
行事です。小正月の朝には「小豆がゆ」
を食べる風習があります。



100年フード を食べて知ろう！



ねん 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。
げんざい ぜんこく けん しょうぶんか みと そうと はちおうじ りょうり れいわ ねん がつ にんてい
現在、全国で300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！

でんとう ねん ぶもん えどじだい つづ きょうど りょうり にち
伝統の100年フード部門 ～江戸時代から続く郷土の料理～ 21日にいただきます。

あき た けん
秋田県



しぜん ゆた あきたけん
自然が豊かな秋田県は、
おんせん まつ かんこう
温泉・祭りなどの観光が
にんき
人気で、なまはげなど
でも知られています。
おおだてし けんほくぶ い ち
大館市は、県北部に位置
し、きりたんぼや、秋田犬
の里としても有名です。



きりたんぼ

あきたけん おおだてし えど じだい した かていりょうり
秋田県大館市で江戸時代から親しまれている家庭料理です。
ひない じどり じもと くざい くら つく なべりょうり
比内地鶏のだしに地元の具材を加えて作る鍋料理で、ごはんを
つぶして串にさして焼いた「きりたんぼ」を入れます。
しんまい じき かい ひら まち
新米の時期になると、「たんぼ会」が開かれ、街はきりたんぼ
一色になります。家庭の味として受け継がれてきた
きやく か
客をもてなすためにも欠かせない、ごちそうです。

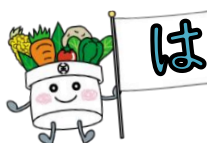


24日～30日は『全国学校給食週間』です！

か ねん ぜんこくがっこうきゅうしょくしゅうかん
学校給食週間の5日間では、八王子の給食の「おいしいひみつ」や「こだわりポイント」を
「は」「ち」「お」「う」「じ」の5つのキーワードで紹介します。



キーワードを
おしえるよ！



はぐくむ

「はぐくむ」とは「育てる」ことです。
きゅうしょく えいよう
給食は、栄養のバランスが良いの
でみんなの「からだ」をはぐくみます。
ぎょうじしょく しょうじ
行事食や食事のマナーも知ること
ができるので、みんなの「こころ」も
はぐくみます。

栄養バランスのよい食事の合言葉「まごわやさしい」



30日の給食に全部入っています。探してみよう！

カレーのルーの材料は... たったの4つ！



おいしく手作り

あんぜん たし しょうざい つか まいにちちょうり
安全を確かめた食材を使って、毎日調理
しています。
カレー・シチューのルーやハンバーグなども
かこうひん つか ちょうりいん てづく
加工品を使わずに、調理員さんの手作りです。

キーワードを
おしえるよ！

