

食育だより 2025年 6月



体験型食育授業の様子

八王子市立別所小学校

給食では、その時期に収穫される「旬」の食材をたくさん使用しています。
旬とは季節ごとに食べごろを迎える食材のことで、市場にたくさん出回るため新鮮で価格も安価なうえ栄養価が高いことが特徴です。日本には四季があり、野菜や果物、魚などには季節ごとにおいしい旬の時期があります。子ども達には給食を通じて旬の食材に興味をもってもらえるようさまざまな取組をしています。
5月19日にはおおぞら学級の子もたちに「グリンピースのさやむき」、28日は1年生に「そらまめのさやむき」の手伝いをしてもらいました。子どもたちは給食で使う食材ということで丁寧にさやをむいてくれました。苦手と言っていた子も自分がむいたからおいしいと思う！と言ってチャレンジをしている姿を見かけることができました。

＜さやむきの様子＞



100年フードを食べて知ろう！



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件の食文化が認められており、「桑都・八王子のふるさと料理」は令和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～ 5日にいただきます。

ゆのすの恵み料理



高知県



かみし香美市

高知県は四国地方の南部に位置しています。

温暖多湿な気候、複雑な地形、台風の上陸が多いことが特徴です。

ゆずの栽培が盛んで、生産量は全国1位を誇ります。

高知県香美市では、多くの料理に柚子が使われています。例えば、昔から高知県で食べられている田舎寿司のすし飯、鍋の出汁、デザートなど使い道はさまざまです。ゆずを皮ごと絞ったものを「ゆのす」と呼び、大切に使っています。

5日の給食では、「ゆのす香るねぎ塩チキン」をいただきます。



小田原市の名産
下中たまねぎ
をいただきます！

下中たまねぎは、姉妹都市である小田原市の名産です。こだわりの有機肥料と海の風、暖かい気温により、やわらかく甘いたまねぎが育ちます。昨年に引き続き、今年度も給食で下中たまねぎを味わいます。



給食を食べてみんなで応援しよう



～佐々木 尽選手から学ぶ～



別所小学校出身のプロボクサー、佐々木尽選手が母校、別所小学校へ帰ってきてくれました！
WBOアジア・パシフィック・ウェルター級王者が小学校の時に好きだった献立「マーボー豆腐」を食べて、19日に行われる世界ウェルター級タイトルマッチの挑戦をみんなで応援します！！佐々木選手は小学校の頃、給食時間が大好きで毎日おかわりをしていたそうです。別所小の子ども達にもしっかり食べて自分の夢に向かって頑張ってもらいたいとメッセージをいただきました！
マーボー豆腐は6日にいただきます！！



😊スポーツと食事



佐々木選手は、筋肉を維持するためにたんぱく質の多い食事を積極的に食べるようにしているそうです。また、体重をコントロールするために脂肪の多い食べ物は控えていて揚げ物もほとんど食べないそうです。

世界を変えるために生まれてきた

ボクシング佐々木尽 選手の挑戦

2025年6月19日(木)開催

WBO 世界ウェルター級タイトルマッチ
会場：大田区総合体育館



6月は食育月間 ～ 家庭でできる！食育 ～

子どもとふれあいながら
食事のマナーをみなおそう！



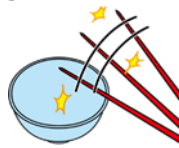
『はし』を上手に使えると、魚の骨をきれいに取り除けたり、豆などの小さいものをつまめたりなどの細かい動きもできるようになります。ご家族で「はしの持ち方、使い方」をチェックしてみませんか。



* 使い方のマナーに気を付けよう *

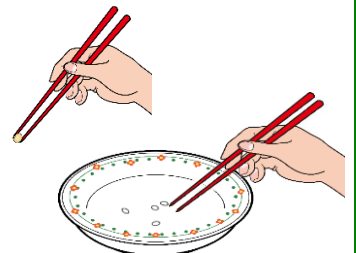
16日～20日は、おはし名人になろう！ウィーク

「さしばし」や「たたきばし」など、
やってはいけないはしの使い方があり
ます。周りの人も気持ちよく
食事ができるように
気を付けましょう。



チャ
給
食
時
間
中
に
レ
ン
ジ
！

16日…米をあつめる
17日…魚のほねを取る
18日…大豆をつまむ
19日…麺をはさむ
20日…魚をきりさく



食と健康コラム

6/4～10は、「歯と口の健康週間」
です。噛むことは、私たちの体にさま
ざまな良い効果をもたらします。
給食では、多様な食材を取り入れ、
料理の組合せや調理法によって切り
方を変えるなど、噛む回数が増える
ような工夫をしています。

小学生は噛む力が育つ大切な時期
です。噛む習慣を身につけ、健康で
楽しい生活を送りましょう。



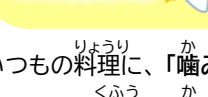
テーマ：よく噛む習慣を身につけよう

▶よく噛むといいことがいっぱい！

あたま
頭とおなかの
スイッチオン



ばよばう
むし歯予防



ことば
言葉がはっきり



びょうき ま
病気に負けない体



ぜんかい
パワー全開



いろいろな
あじ 味の味を楽しめる



いつもの料理に、「噛み応えのある食材をプラスする」、「具材を大きく切る」などのちょっとした工夫で、噛む回数を増やすことができます。また、お子さまへの声かけやテレビを消すなど、食事に集中できる環境を作ることも大切です！