

食育だより

2026年
1月



はちおうじしりつだいごしょうがっこう
八王子市立第五小学校



明けましておめでとうございます
今年もよろしくお願ひします



2026年は午年。馬が乗を駆けるように、自由でエネルギッシュに前進し、成長や成功をつかみやすい年といわれています。皆さんは、どんなことにチャレンジしてみますか？

1月の食育は、「料理名に注目！」がテーマです。給食をみて、料理名がきちんとと言えますか？魚が焼いてあったら「焼き魚」ではなく、「塩焼き」「幽庵焼」などの正しい料理名でと言えますか？

献立表を見ると、正しい料理の名前が出ています。料理の名前には、どんな食材が使われているか、どんな味かどうやってつくられているかいろんなヒントがかくされています。方言を使っているものや、夕焼け小焼け焼のように見た目からイメージしたものもあります。

今月も、旬の食材を使った献立や、行事食がたくさんあります。名前を確認してみてください。

--- 食と健康コラム *---*

新しい年を迎え、3学期が始まりました。一段と寒さが厳しくなり、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るためには、規則正しい生活を送ることが大切です。毎日、朝ごはんを食べて元気に登校しましょう。



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

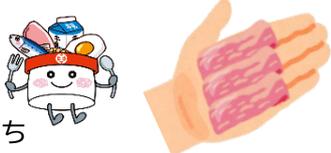
人は朝の光を浴びて体内時計をリセットすることができます。生活リズムが整い、心と体の健康を維持できます。



食べてほしい量が量れるよ！簡単！！「手ばかり」やってみよう！

右手の指をピタリとつけてちよつと曲げるぞ。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
赤はちち



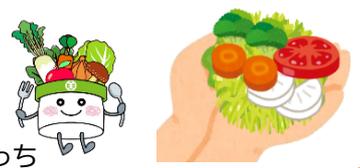
両手を出して指をつけて、水をすくって顔を洗う形にするよ。これが一回の食事で食べてほしい黄色の食べ物の量だよ。

き
黄はちち



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
緑はちち





鏡開き

正月明けの行事食

小正月



正月の間お供えていた「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。

神様にお供えた鏡餅を食べて、一年間の無病息災(病気にならず健康で過ごせること)を祈ります。

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。



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。

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!



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」も令和6年3月に認定されました!

伝統の100年フード部門 ~江戸時代から続く郷土の料理~ 22日(木)にいただきます。

秋田県



自然が豊かな秋田県は、温泉・祭りなどの観光が人気で、なまはげなどでも知られています。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

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。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。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りたんぼ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!

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。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。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」



26日(月)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

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加工品を使わずに、調理員さんの手作りです。

