

食育だより

令和8年
6月



グリンピース・そらまめのさやむき

はちおうじしりつ
八王子市立

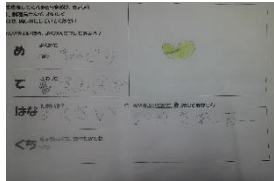
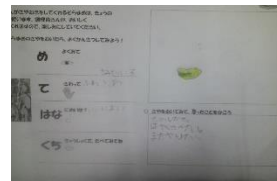
だいしち
第七

しょうがっこう
小学校

2年生にグリンピースのさやむきをしてもらいました。おいしいグリンピースご飯になりました。



1年生にそら豆をむいてもらいました。楽しくむけました。



ねん
100年フード
を食べて

にほん しょくぶん か
日本の食文化をまなぼう!



ねん ちいき しょくぶんか みらい む ねんつづ めざ ぶんかちよう とりくみ
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 しょくぶんか 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329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 えとじだい 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～ 23日にいただきます。

りょうり
ゆず料理

こうちけん
高知県



こうちけん かがや たいよう くろしお う
高知県は輝く太陽のもと、黒潮が打ち
寄せる変化に富んだ海岸線をはじめ、
しまんとがわ だいひょう せいりゅう みどりぶか
四万十川に代表される清流や緑深い
やまやま うつく ゆた
山々など、美しく豊かな
しぜん めぐ
自然に恵まれています。



こうちけん どうぶ ひろ ちゅうげいちいき にし
高知県の東部に広がる中芸地域には、かつて西
にほんざいだい しんりてつどう はし げんざい
日本最大の森林鉄道が走っていました。現在、そ
の線路の跡は、ゆず畑の風景広がる「ゆずロード」
となり、ゆずの香りに満ちた景観とゆずの香り豊
かな食文化を堪能することができます。
「ゆず果汁」は柚酢(ゆのす)と呼ばれ、昔からお
酢の代わりとして使われてきました。

ふいふあ
FIFAワールドカップ2026

カナダ・アメリカ・メキシコの3か国にまたがる16の開催
都市で行われます。史上最大規模となる世界大会には
48チームが参加します。

がつ にち かいさいこく りょうり きゅうしょく
6月11日 開催国の料理を給食で食べます!



メキシコ



・メキシカンライス



アメリカ



・フライドチキン
・クリーミーポテトスープ



カナダ



・メープルシロップ
サラダのドレッシングに使用

にほん だいいよう たいせんこく にってい
▼日本代表の対戦国・日程

たいせんこく りょうり
対戦国の料理
を食べて応援!



オランダ

6/15 5:00~



・ヒュッツボット
・エルテンスープ
・アップルケーキ



チュニジア

6/21 13:00~



・クスクス
・ブリック
・豆サラダ



スウェーデン

6/26 8:00~



・ピツティパンナ
・豆のスープ



6月は食育月間 ～おはし名人ウィーク～

子どもとふれあいながら食事のマナーをみなおそう！



11 和食文化を
伝えよう

正しいはしの持ち方

【上のはし】

正しいえんぴつので持ち方で、
人差し指と中指で持つ

【下のはし】

薬指の爪の上にのせる
ように差し込む

【下のはし】

おやゆび
親指のつけ根にある

使い方のマナーに気を付けよう

3日～9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。



給食
時間
中
に
チャ
レン
ジ！

1日目…魚を切りさく

2日目…米を集める

3日目…魚のほねをとる

4日目…大豆をつまむ

5日目…麺をはさむ



*---*食と健康コラム*---*

テーマ：食事はよくかんで、毎日を健康に

6月4日～10日は「歯と口の健康

週間」です。よくかんで食べることは、
むし歯や肥満の予防、歯並びやかみ
合わせにかかわるあごの発育などに
良い効果をもたらしてくれます。

最近では、歯と口の健康が、認知症
や寝たきり予防につながることも
わかってきました。生涯元気に過ごし

ていくために、子どもだけでなく
大人も毎日食事の中で“かむこと”を
意識していきたいですね。



▶よくかむためにできることは？

① 食事に集中！“ながら食べ”はしない

テレビやスマートフォンを見ながら食事をしていませんか？
“ながら食べ”は早食いになりがちです。また、姿勢が悪くなり、
よくかめないことにもつながります。



② 和食の献立を増やす。

よく「一口30回かもう」と言いますが、食の欧米化でやわらかい食べ物
が増え、30回かむことが難しいこともあります。和食は豆や海藻、食物繊維
の多い野菜を使うことが多く、必然的にかむ回数が増えてきます。



★歯ごたえを残すなどの工夫も有効です。ただし、かむ力は体重に比例するとわれ、
大人にはちょうどよくても、子どもにはかたすぎるがあるので注意が必要です。

食べ物や台所の衛生管理にご注意ください！

食中毒予防の三原則は、『細菌をつけない、やっつける、ふやさない』です。

つけない	やっつける	ふやさない
①手をきれいに洗う。 ②調理器具などを清潔にし、食品に よって使い分ける。	肉、魚、卵などは しっかり火を通す。 	①できた料理はすぐ食べる。 ②冷蔵庫に入れる。 ※冷蔵庫に詰め込みすぎると温度が下がりにくくなりま す。冷蔵庫を過信しないようにしましょう。 
【ノロウィルスの感染防止】 『正しい手洗い』がもっとも重要です！ アルコール消毒は、ノロウィルスには効果がありませんのでご注意ください。 		