



いただきます

2025年7月



食育だより 令和6年度 7月号

八王子市立いずみの森義務教育学校

めざせ！おはし名人

6月の食育月間に八王子市全小学校・義務教育学校で「めざせ！おはし名人」に取り組みました。この取組の目標は、「おはしを正しく持てる、上手に動かせるはちおうじっ子になろう！」です。

家庭学習では、おはしの持ち方やマナー、姿勢などを7日間練習しました。保護者の皆様にもご協力いただきありがとうございます。16日から20日は、「おはし名人になろう！ウィーク」とし、給食で5つのはし使い（集める、骨をとる、はさむ、つまむ、切りさく）にチャレンジしました！



きりさく



はさむ



つまむ



ほねをとる

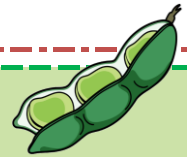


あつめる

今年は、1年生から9年生までの教室で、一言ずつでしたがお話ができました。一人ひとりの持ち方指導はできませんでしたが、「上のおはしだけを動かします」とお話しして、持ち方のコツを伝え、と、「できた！」との声も聞こえて、とてもうれしくなりました。学年が上がるごとに上手になり、後期の皆さんはほとんどがとても上手に使っていました。さすがですね。

おはし名人への道は日々、練習や意識をすることが大切です。これからも続けてくださいね！

そらまめのさやむき



5月29日(木)、1年生のみなさんに給食のお手伝い「そらまめのさやむき」をしてもらいました。

そらまめがどのように育つのかお話を聞き、さやの中にどのように入っているか観察をしながら、給食づくりのお手伝いをしよう！という授業です。そら豆は翌日の30日(金)にホワイトシチューにさせていただきました。

ゆでたそら豆を食べるときには、薄皮をむいて食べることが多いのですが、薄皮にも栄養がたっぷり入っています。

シチューにしてよく煮込み、薄皮ごといただくシチューは、苦手な人にもトライしやすい味にできました。

給食の魔法にかかった人もいるのではないのでしょうか。



食と健康コラム

夏場は、汗によって水分が失われやすいため、こまめな水分補給が大切です。汗の中にはミネラル(主に塩分)が含まれているので、水分とミネラルを効率よく補える飲み物が熱中症対策に効果的です。食事からも塩分は摂取できるので3食しっかり食べましょう！みそ汁などの汁ものからも塩分を補給できるのでおすすめです。

テーマ：暑い夏を乗り切るために～水分補給のコツ！～

▶熱中症を予防してくれる飲み物・熱中症予防に効果的でない飲み物



適切な飲み物

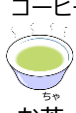


あまざけ
(ノンアルコール)

スポーツ飲料など、ナトリウム(塩分)やカリウムを含むもの。牛乳に含まれるたんぱく質のなかには水分を血管へ送り、体温を調節する働きがあります。甘酒は水分と塩分、糖分のバランスがよく、熱中症予防に効果的です。



適切でない飲み物



アルコール

アルコール類やコーヒーなどのカフェインを含む飲料には利尿作用があり、熱中症予防に効果的ではありません。



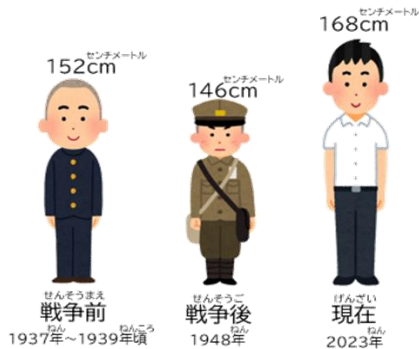
戦後80年 食事の大切さを学ぼう

1945年(昭和20年)8月15日に戦争が終わりました。戦争中は食べ物がほとんど手に入らず、明治時代に子どもたちの成長を助けるために始まった給食も続けられなくなりました。子どもも大人もお腹を空かせていました。

かんが
考える

せんそうご げんざい しんちよう
戦争後と現在の身長

じだいべつ さい おとこ こ しんちよう
時代別14歳の男の子の身長

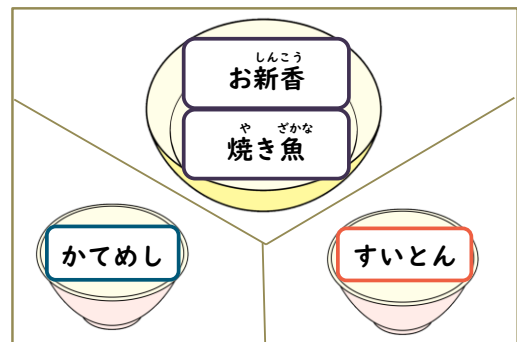


せんそうご こ せんそうまえ こ ちい
戦争後の子は戦争前の子より小さいですね。
それは体が大きくなる小学生の時に戦争があり、
体に必要な栄養をしっかりとれなかったからです。

たいけん
体験しよう

ねんまえ こんだて にち
80年前の献立 17日にいただきます。

せんそうちゅう あさ ひる よる しよくじ
戦争中の朝・昼・夜の食事をひとつひとつの皿で再現し
ます。みんなにとっては1食分の給食ですが、戦争中の子
どもにとっては1日分の食事です。日々の食事に感謝しな
がら、戦争中の食事を体験しましょう。



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!

未来の100年フード部門～目指せ100年～ 4日にいただきます。

ほっかいどう
北海道

おたるし
小樽市



市街地の一部が日本海に面しており、その他は山々に囲まれた坂の多い町です。漁業が盛んなのでおいしい海産物がたくさん獲れます。

おたる やき
小樽あんかけ焼そば



戦後復興の時期に誕生した「小樽あんかけ焼そば」は、昭和30年代に普及しました。よく焼いた麺と多めの「あん」が特徴です。イベント等への出展などにより全国的に知名度も上がり、現在も市民のソウルフードとして幅広い世代に愛されています。



はちおうじさん しよくざい
八王子産の食材を
給食でいただきます!



はちおうじさん このか た
八王子産はちみつ 9日に食べます。

はちみつは、ミツバチが花の蜜を集めて、巣の中で作り、蓄えたものです。自然界で最も甘い蜜ともいわれています。花の種類によって、味や色、香りが違います。

せいさんしゃ いぬかい
～生産者 犬飼さんからメッセージ!～

私たちの作ったはちみつを、はちおうじっ子のみなさんが食べると聞いてとてもうれしいです。はちみつを採るときは検査をして、十分な甘さがあるものだけを採っています。味が濃くておいしいはちみつにこだわって作っているの、ぜひ食べてください!

