



# いただきます

しょくいく 食育だより れいわ ねんど がつごう 令和7年度 1月号

令和8年

1月



はちおうじしりつ 八王子市立いづみの森義務教育学校

## 家庭科授業 6年生 「まかせてね！ 今日の給食」

6年生が考えた献立を給食にとり入れます。

2学期の家庭科の授業で、6年生が自分たちで献立を考えました。どれも工夫された素敵な献立ばかりでしたが、給食で採用できるのは、都合によりクラスごとに1献立ずつとります。採用された献立は、献立予定表でご確認ください。先月は3献立、今月は2献立が登場します。子供たちの学習の成果が詰まったメニューを、ぜひ楽しみにしてください。



クラス	テーマ	きつづくふう 気を付けたところ、工夫したところ
6年1組	パワーをつける食事 おいしく栄養をとれる	栄養、ビタミンや野菜をとりながら、みんなが好きな肉をいっぱい入れた食事になりました。みんなともとり入れて体のことを考えたおいしい食事にしました。
6年2組	寒さに耐え抜く 旬の食材たくさん給食	全部の栄養素をとり入れたり、野菜を多く入れて体調をくずしにくくしたり、旬の食材を入れておいしく冬にも元気に過ごせるような給食にしました。
6年3組	旬の野菜たっぷり給食	野菜をしっかりとれるような献立にしました。
6年4組	冬も健康に気を付けて 元気に過ごそう	五大栄養素すべてをバランスよくとり入れること、みんな(すべての学年)が見たときに「おいしそう！」と思う給食を食べてもらうために、見た目をよく見せることに工夫しました。
6年5組	冬バテ対策をしよう	旬の野菜をしっかりとり入れて、体を温める効果のあるものを入れ、冬バテ対策をしました。不足しやすい鉄分もほうれん草を入れてとれるようにしました。

## \*---\* 食と健康コラム \*---\*

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、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！

①バランスのよい食事をとる	②適度な運動をする	③早寝早起きをする
<p>◆たんぱく質(肉、魚、卵など)</p> <p>◆発酵食品(ヨーグルト、納豆)</p> <p>◆食物繊維、オリゴ糖、ビタミンを含む食品</p> <p>(野菜、果物、海藻類、きのこ、豆類)</p> 	<p>じょうぶ からだ つく めんえきりょく たか</p> <p>じりつしんけい どとの 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。</p> 	<p>ひと あさ ひかり あ はやねはやお</p> <p>ひとの せいかつ ことの こころ す。生活リズムが整い、心と からだ けんこう いじ 体の健康を維持できます。</p> 

## 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！



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つ。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つ。



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！





# 正月明けの行事食

小正月

正月の間お供えしていた「鏡餅」を食べる行事のことです、1月11日に行う地方が多いです。  
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。  
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～ 13日にいただきます。

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、きりたんぽや、秋田犬の里としても有名です。

### きりたんぽ

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「きりたんぽ」を入れます。新米の時期になると、「たんぽ会」が開かれ、街はきりたんぽ一色になります。家庭の味として受け継がれてきた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！



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。

キーワードをおしゃるよ！

は

### 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」



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！



カレー



こむぎこ

### 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。

キーワードをおしゃるよ！

お