



いただきます

令和8年
1月



食育だより 令和7年度 1月号

八王子市立いず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	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 美味しく栄養をとれる	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しました。みかんなど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	野菜をしっかりとりえ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 *---*

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。



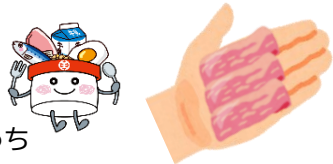
新しい年を迎え、三学期が始まりました。一段と寒さが厳しくなり、風邪をひきやすい季節が続いています。寒さや風邪に負けない体を作るためには、規則正しい生活を送ることが大切です。毎日、朝ごはんを食べて元気に登校しましょう。



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な曲げるぞ。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！

赤はっち



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。

黄はっち



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！

緑はっち





正月明けの行事食



しょうがつ あいだ そな かがみもち た ぎょうじ
正月の間お供えしていた「鏡餅」を食べる行事のこと
で、1がつ11日にちにおこなうちほう おお
かみさま そな かがみもち た いちねんかん むびょうそくさい
神様にお供えした鏡餅を食べて、一年間の無病息災
(びょうき けんこう す いの 病気にならず健康で過ごせること)を祈ります。
き 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。



がつ にち にちぜんご すうじつかん
1月15日、または15日前後の数日間のことです。
がんじつ おおしょうがつ たい しょうがつ お
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。
としがみさま むか ぎょうじ おおしょうがつ くら かていてき
年神様を迎える行事の「大正月」と比べて家庭的な
ぎょうじ こしょうがつ あさ あずき
行事です。小正月の朝には「小豆がゆ」
を食する風習があります。



100年フードを食べて知ろう！



ねん
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 けん しょうぶんか 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！

でんとう ねん ぶもん えどじだい 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～ 13日にいただきます。

あき た けん 秋田県



しぜん ゆた あきたけん
自然が豊かな秋田県は、
おんせん まつ かんこう
温泉・祭りなどの観光が
にんき
人気で、なまはげなど
でも知られています。
おおだてし けんほくぶ い ち
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

あきたけん おおだてし えど じだい した かていりょうり
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。
ひない じどり じもと くざい かわ つく なべりょうり
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。
しんまい じき かい ひら まち
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
きやく か
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！

か くに ぜんこくがっこうきゅうしょくしゅうかん
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。
きゅうしょく えいよう
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。
ぎょうじしょく しょうじ
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。

えいよう しょうじ あいことば 栄養バランスのよい食事の合言葉「まごわやさしい」



にち きゅうしょく ぜんぶはい さが
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！



♡ おいしく手作り♡

あんぜん たし しょうざい つか まいにちちょうり
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
かこうひん つか ちょうりいん てづく
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
おしえるよ！

