



# いただきます

令和8年(2026年) 6月



食育だより 令和8年度 6月号

八王子市立いずみの森義務教育学校

## 食育授業 2年生 ●●グリンピースのさやむき●●

5月7日(木)2年生にグリンピースのさやむきの授業を行いました。

豆の仲間や栄養などについて紙芝居でお話を聞いたり、さやの中にとどのように入っているか観察したりしながら、翌日の給食づくりのお手伝いをしよう！という授業です。グリンピースのさやには、「秘密のスイッチ」があり、押すとポン！と音がして開きます。自分でやってみると「ポン！とできた！」と楽しく取り組んでくれました。

翌日グリンピースご飯にしてみました。旬のグリンピースは甘みがあり、とても美味しく食べられます。

いつもは苦手な人も一粒は頑張って食べてみよう！と頑張って食べられたようでした。

「おいしい！」と他の学年もたくさん食べてくれました。

2年生のみなさん、給食のお手伝いをありがとうございました！



## 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。

6月11日 開催国の料理を給食で食べます！

	<b>メキシコ</b>		<b>アメリカ</b>		<b>カナダ</b>
	・メキシカンライス		・フライドフィッシュ		・クリーミーポテトスープ
					・メープルシロップ

サラダのドレッシングに使用

W杯はサッカーで対決。給食ではスープで対決だ！

美味しかった方に投票しよう！対戦国のスープを飲んだら、投票しに来てね！

投票場所：1階2年生前廊下 2階緑階段前ホール 3階調理室前 4階緑階段前ホール

<p>その1 豆スープ</p> <p>オランダ戦 6/15 5時～</p> <p>11日 真汁 VS 12日 エルテンスープ</p>	<p>その2 魚スープ</p> <p>チュニジア戦 6/21 13時～</p> <p>18日 つみれ汁 VS 19日 ショルバ</p>	<p>その3 きのこスープ</p> <p>スウェーデン戦 6/26 8時～</p> <p>24日 きのこのみそ汁 VS 25日 スヴァンプソッパ</p>
--	---	--

## 100年フードを食べて

## 日本の食文化をまなぼう！



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！

伝統の100年フード部門～江戸時代から続く郷土の料理～ 16日にいただきます。

## ゆず料理

## 高知県



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、四方十川に代表される清流や緑深い山々など、美しく豊かな自然に恵まれています。



高知県の東部に広がる中芸地域には、かつて西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。



# 6月は食育月間 ~おはし名人ウィーク~

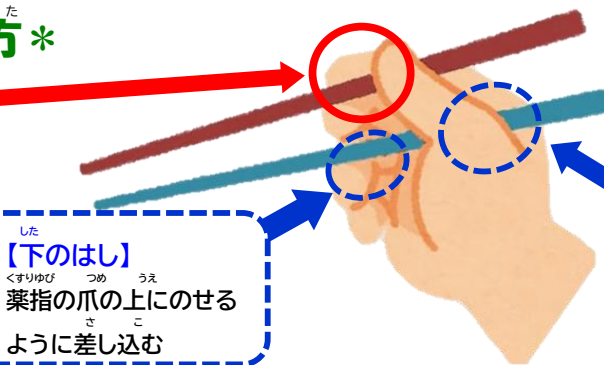
子どもとふれあいながら食事のマナーをみなおそう！



## \*正しいはしの持ち方\*

### 【上のはし】

正しいえんぴつ<sup>も</sup>の持ち方で、人差し指<sup>ひとさ</sup>と中指<sup>なかがび</sup>で持つ



【下のはし】  
薬指<sup>くすりゆび</sup>の爪<sup>つめ</sup>の上<sup>うへ</sup>にのせるように差し込む

【下のはし】  
親指<sup>おやゆび</sup>のつけ根<sup>ね</sup>にある

## \*使い方のマナーに気を付けよう\*

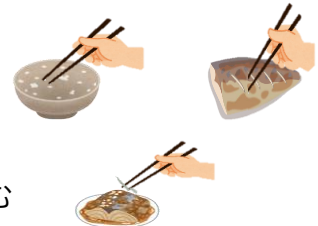
「さしぱし」や「たたきぱし」など、やってはいけないはしの使い方があります。周りの人も気持ちよく食事ができるように気を付けましょう。



給食時間中にチャレンジ！

## 2日~5日は、おはし名人になろう！ウィーク

- 1日目...魚を切りさく
- 2日目...麺をはさむ
- 3日目...魚のほねをとる
- 4日目...米をあつめる  
豆や野菜をつまむ



## \*---\*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「歯と口の健康習慣」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、歯や口の健康が、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言われ、大人にはちょうどよくても、子どもにはかたすぎることも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
<p>①手をきれいに洗う。</p> <p>②調理器具などを清潔にし、食品によって使い分ける。</p>	<p>肉、魚、卵などはしっかり火を通す。</p> 	<p>①できた料理はすぐ食べる。</p> <p>②冷蔵庫に入れる。</p> <p>※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。</p> 

### 【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。



親指も、指の間も、爪の間も、手首も、みーんな忘れないにや！