食育だより 2025年 7月

めざせ！おはし名人

八王子市立 上柚木 小学校

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。17日から23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！家庭学習での、おはしの持ち方やマナー、姿勢などの練習期間を、24日から30日に設定しました。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。

学校では給食時間に「おはし名人がんばりカード」の5つの項目に沿って、おはし名人に取り組みました。はしをうまく使えた人は星3つ、もう少し頑張れそうな人は星2つ、もっと頑張れる（がんばろう）人は星1つと自己評価をしました。「つまむ」の項目では、豆や小さな野菜などはしでつかみにくい食材がたくさん入っていましたが、しっかりとはしでつかむことができました。低学年の児童にとっては、豆をはしでつかむのが少し難しいかと思っていましたが、大半の児童がそれほど苦労せずにつかめていました。はしでつかみにくい食材は、口の中にかきこんでいれてしまったり、犬食いになりやすかったりしますが、これを機に、はしでつまむ習慣がつくといいなと思います。また、今後は正しい箸の持ち方を意識して食べることができるよう声をかけていこうと思います。

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！

＊･･･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

スポーツドリンク

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

牛乳に含まれるたんぱく質の中には水分を血管へ送り、体温を調節する働きがあります。

あまざけ（ノンアルコール）

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

コーヒー

お茶

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。

はちおうじっ子 元気応援メニュー

校長先生のおすすめメニュー

✿チキンライス

✿じゃがいもと豆のポタージュ

✿選んだ理由✿

校長先生が小学生の時に大好きだったチキンライスとポタージュの組み合わせ、家に帰ってお母さんにリクエストしてました。今も奥さんにリクエストして作ってもらうくらい大好きです。

✿児童の皆さんへ元気応援メッセージ✿

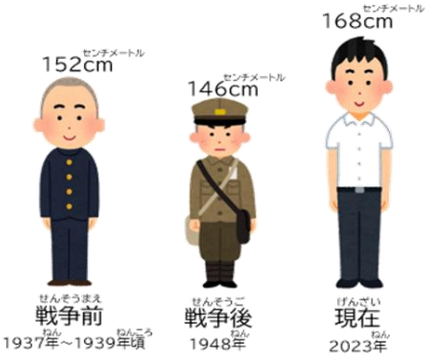
みんなそれぞれ大好きなメニューの時はたくさんおかわりして元気一杯になってください。嫌いなものがあっても必ず一口挑戦してください。食べ物の好き嫌いは人ややることの好き嫌いと同じ。嫌なことから逃げない気持ちを持ってほしいです。

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。

考える　戦争後と現在の身長

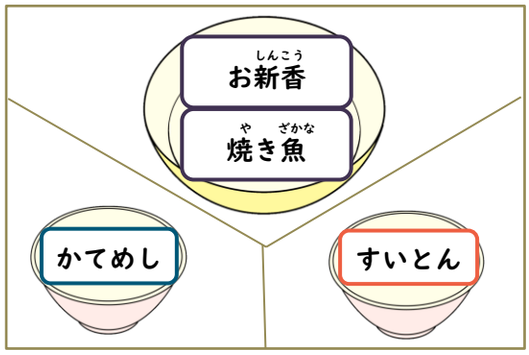
時代別14歳の男の子の身長



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。

体験しよう　80年前の献立 16日にいただきます。

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～　3日にいただきます。

北海道
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。

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。

八王子産の食材を給食でいただきます！

八王子産はちみつ　10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。

～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で、ぜひ食べてください！