



# 食育だより

南大沢中学校

## 5月の献立から

### 1日 端午の節句

男の子の健やかな成長を願う伝統行事です。端午の節句にまつわるたけのこをきんぴらにして提供します。

### 8日 台湾・高雄市の金鑽パイナップル

台湾・高雄市産の金鑽パイナップルは果肉が柔らかく、芯まで食べられます。コンポートにして提供します。

#### 八王子市と台湾・高雄市…

2006年から海外友好交流都市になり、青少年海外交流事業として現地の中学生と交流を深めています。今年も八王子・台湾友好交流会から金鑽パイナップルを寄付していただきました！



### 12日 北海道帯広市の100年フード『豚丼』

帯広市で有名になった「豚丼」は、日本人が大好きなうな丼の味付けをヒントに誕生しました。戦争や不景気でも庶民でも食べられる味を目指して作られました。



### 26日 旬の『そらまめ』

薄皮ごと食べて食物繊維たっぷり！茹でて提供します。



#### 5月の八王子産は…

- ・大根 ・きゅうり ・玉ねぎ ・キャベツ ・ズッキーニ
- ・小松菜 ・長ねぎ の予定です！



### 和食

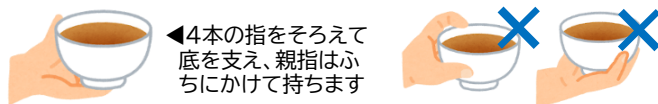
## 和食のマナーは食器の場所から！

**副菜** **主菜** **主食** **汁物**

**食べる前にチェックしよう！**

- ①ごはんは左手前
- ②汁は右手前
- ③主菜が右奥
- ④副菜を左奥
- ⑤箸は利き手の向きに

#### お椀の持ち方もチェック！親指の場所合ってますか…？



### 健康

## 食中毒を予防するために

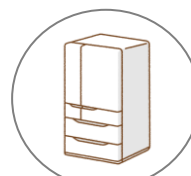
#### 【食中毒の原因】

食中毒は、細菌やウイルスなどに汚染された食品を食べることで感染し、腹痛、嘔吐、下痢、発熱などを引き起こします。

#### …… 食中毒予防の3つのポイント ……



つけない



増やさない



やっつける

- ✓つけない…手をせっけんでキレイに洗い、食品に菌をつけない
- ✓増やさない…すぐに食べない物は冷蔵庫に入れ菌を増やさない
- ✓やっつける…肉や魚などはしっかり加熱して菌をやっつける

## 八王子産の大根

八王子市は農産物の生産量都内1位  
その中でも大根を最も多く栽培しています！

#### 八王子産の春大根

今月は、みずみずしい春大根をたっぷり使用したはち大根おろしスパゲティを提供します！



## 東京造形大学の生徒さんがSDGsロゴをデザイン！

東京造形大学の生徒さんに、食育教材で使用するSDGsのロゴを作成していただきました！すてきなデザインは今年度から使用しています。



◀平岡布由さん作

明るくてポップなイメージになるようにデザインしてくれました



◀井元 芽衣さん作

1人1日当たりおにぎり1個分の食べ物が捨てられていることからおにぎりをモチーフにしました。SDGsの2番の目標に近い色を使用して、SDGsとの関連性を強調しました。



## ●2026健康フェスタ・食育フェスタ

日時：5月17日（日）10時～15時 会場：東京たま未来メッセ

『見つけよう！みんなで楽しい食と健康』をテーマに、健康づくりや食育について楽しみながら学べるイベントです♪

