

食育だより 2025年7月



6月 めざせ！おはし名人の結果

はちおうじりつもとくしやうがっこう
八王子市立元木小学校

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。

元木小の児童に多かった、間違いのはしの持ち方について紹介します！右の図のように、正しい持ち方は上のおはしを親指・人差し指・中指の3本で支えて動かし、下のはしは薬指で固定します。しかし、まだ力が弱いと下のはしを支えるために中指も使ってしまうため、上のはしを2本の指で動かすことになります。この方法だと上のはしが安定せず、細かい動きができません。正しい持ち方が難しい人は、まずグーの手からチョキ＋親指を開く動きを何回もやって練習してみてください！指が滑らかに動くようになると、簡単に持てるようになります。

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。これからも練習を続けておはし名人を目指しましょう！



ただしい



まちがい



--- 食と健康コラム *---*

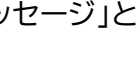
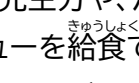
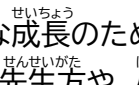
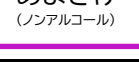
夏場は、汗によって水分が失われやすいため、こまめな水分補給が大切です。汗の中にはミネラル(主に塩分)が含まれているので、水分とミネラルを効率よく補える飲み物が熱中症対策に効果的です。食事からも塩分は摂取できるので3食しっかり食べましょう！みそ汁などの汁ものからも塩分を補給できるのでおすすめです。

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



スポーツ飲料など、ナトリウム(塩分)やカリウムを含むもの。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。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



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 げんきおうえん 元気応援メニュー

八王子市では、子どもたちの健やかな成長のために「元気応援メニュー」に取り組んでいます。先生方や、八王子にゆかりのある有名人のおすすめメニューを給食で提供し、おすすめしたい理由を「元気応援メッセージ」として子どもたちに伝えています。

校長先生の

おすすめメニュー

豚肉の生姜焼き

豚肉大好きです。元気が欲しい時に食べたいメニューです。疲れがとれ、パワーをもらえます。ご飯や野菜と一緒に、元気もりもり、たくさん食べましょう。幸せな気持ちになれます。

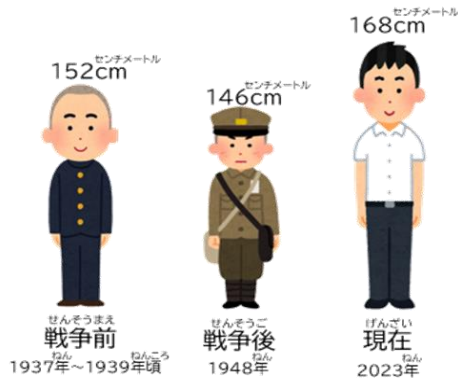
戦後80年 食事の大切さを学ぼう

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。

かんが
考える

せんそうご げんざい しんちよう
戦争後と現在の身長

じだいべつ さい おとこ こ しんちよう
時代別14歳の男の子の身長

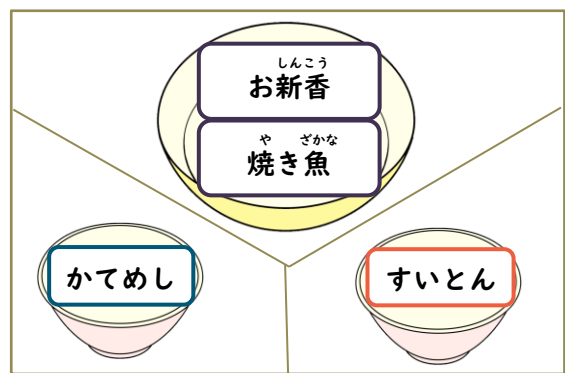


せんそうご こ せんそうまえ こ ちい
戦争後の子は戦争前の子より小さいですね。
それは体が大きくなる小学生の時に戦争があり、
からだ ひつよう えいよう
体に必要な栄養をしっかりとれなかったからです。

たいけん
体験しよう

ねんまえ こんだて か
80年前の献立 14日にいただきます。

せんそうちゅう あさ ひる よる しょくじ
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!

みらい ねん ばもん めざ ねん ここか
未来の100年フード部門～目指せ100年～ 9日にいただきます。

ほっかいどう
北海道

おたるし
小樽市



しがいち いちば にほんかい めん ほか
市街地の一部が日本海に面しており、その他は
やまやま かこ さか おお まち ぎやぎよう さか
山々に囲まれた坂の多い町です。漁業が盛んなので
おいしいかいさんぶつがたくさん獲れます。

小樽あんかけ焼そば



せんごふっこう じき たんじよう おたる やき
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
めん おお しょうわ ねんだい かいきゅう
麺と多めの「あん」が特徴です。イベント等への
しゅってん ぜんこくてき ちめいど あ げんざい
出展などにより全国的に知名度も上がり、現在
しみん しばひろ せだい あい
も市民のソルフードとして幅広い世代に愛されています。



はちおうじさん しょくざい
八王子産の食材を
給食でいただきます!



はちおうじさん 17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
つく たくわ しぜんかい もっと あま みつ
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
はな しゅるい あじ いろ かお ちが
います。

せいさんしゃ いぬかい
～生産者 犬飼さんからメッセージ!～

わたし たく
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。
あじ こ
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、
ぜひ食べてください!

