

食育だよい

あ
明けましておめでとうございます
ことし
今年もよろしくお願ひします

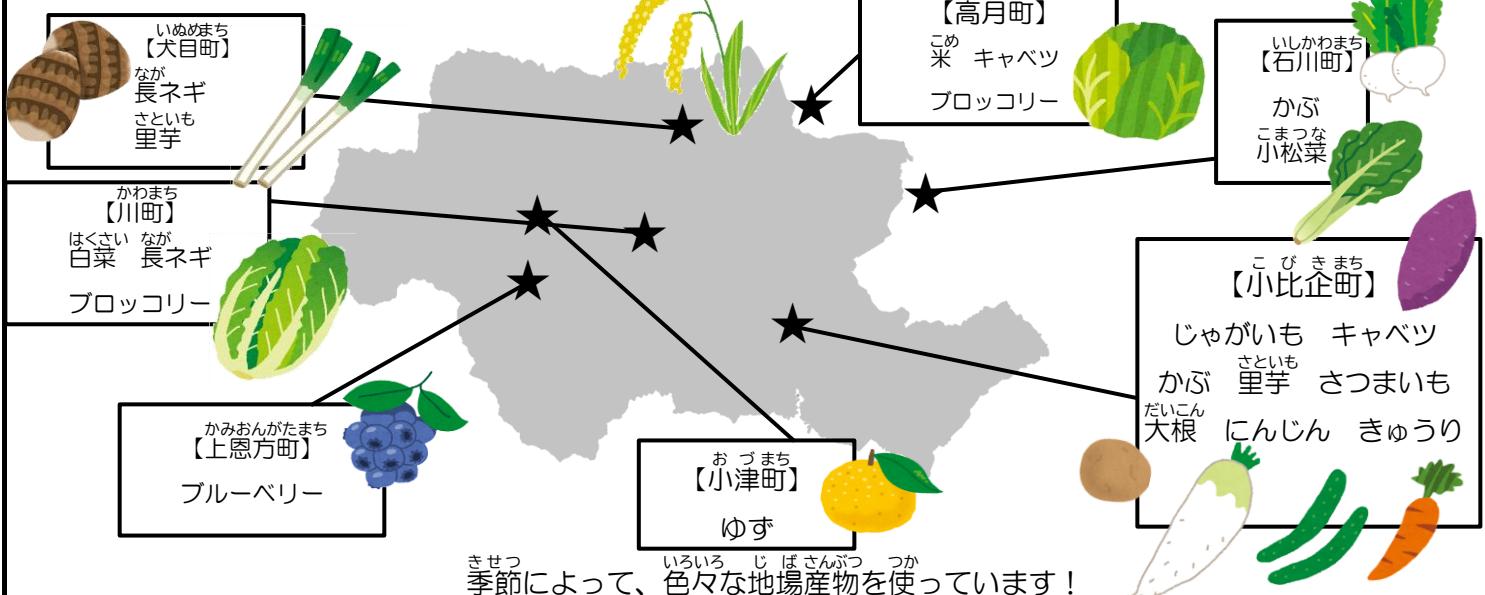
2026年
1月



はちおうじしりつもときしょうがっこう
八王子市立元木小学校

2025年 元木小で使った八王子産野菜の产地！！

きゅうしょく はちおうじしない つか やさい つか はちおうじ さん やさい さんち
給食には、八王子市内で作られている野菜をたくさん使っています！市内のどこで作られているか紹介します。



季節によって、色々な地場産物を使っています！

--- 食と健康コラム *---*

あたら とし むか さんがつき はじ
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。



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。

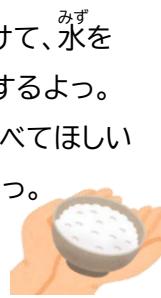


食べてほしい量が量れるよ！簡単！！「手ばかり」やってみよう！

みぎて ゆび
右手の指をピタリとつけてちょつ
と曲げるぞ。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！



りょうて や
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つ。
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つ。



りょうて ゆび
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！





正月明けの行事食

こしょうがつ 小正月

正月の間お供えしていた「鏡餅」を食べる行事のこと
で、1月11日に行う地方が多いです。
神様にお供えした鏡餅を食べて、一年間の無病息災
(病気にならずに健康で過ごせること)を祈ります。
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。



1月15日、または15日前後の数日間のことです。
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。
年神様を迎える行事の「大正月」と比べて家庭的な
行事です。小正月の朝には「小豆がゆ」
を食べる風習があります。



100年フード

たし 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！

伝統の100年フード部門～江戸時代から続く郷土の料理～ 19日にいただきます。

あき た けん
秋田県



自然が豊かな秋田県は、
温泉・祭りなどの観光が
人気で、なまはげなど
でも知られています。
大館市は、県北部に位置
し、きりたんぽや、秋田犬
の里としても有名です。

きりたんぽ

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。
比内地鶏のだしに地元の食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「きりたんぽ」を入れます。
新米の時期になると、「たんぽ会」が開かれ、街はきりたんぽ
一色になります。家庭の味として受け継がれてきた
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！



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。

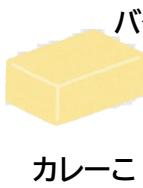
キーワードを
おしゃべり！

は

♡ はぐくむ ♡

「はぐくむ」とは「育てる」ことです。
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。
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。

カレーのルーの材料は... たったの4つ！



カレーこ



こむぎこ

えいよう 栄養バランスのよい食事の合言葉「まごわやさしい」

まめ

ごま

わかめ
(かいそう)

やさい

さかな

しいたけ
(きのこ)

いも

きゅうしょく 給食にもよく入っているので、探してみよう！

♡ おいしく手作り ♡

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
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
おしゃべり！

お