

# 食育だより

2026年  
1月

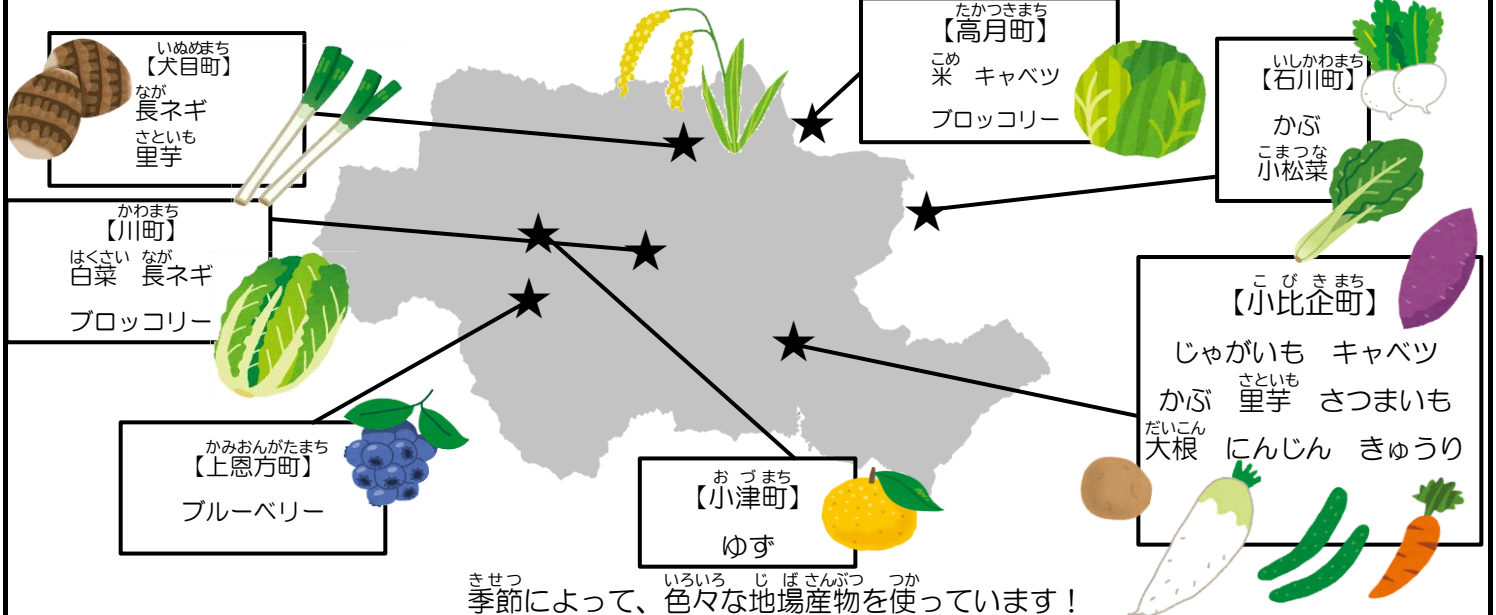


あ  
明けておめでとうございます  
ことし  
今年もよろしくおねが  
いします

はちおうじしりつもと  
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産地！！

きゅうしよく 給食には、はちおうじしりつもとでつくられている野菜をたくさんつかっています！市内のどこでつくられているか紹介します。



### \*---\* 食と健康コラム \*---\*

あたら 新し  
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、  
かぜ 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  
をつくるためには、規則正しい  
生活を送ることが大切です。  
まいにち 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！

かぜ 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

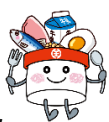
人は朝の光を浴びて体内時計  
をリセットすることができま  
す。生活リズムが整い、心と  
体の健康を維持できます。



## 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 右手の指をピタリとつけてちよっ  
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！

あか  
赤はっち



りょうて 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っ。  
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っ。

き  
黄はっち



りょうて 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！

みどり  
緑はっち





# 正月明けの行事食

しょうがつ 小正月



しょうがつ あいだ そな かがみもち た ぎょうじ  
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日に行く地方が多いです。

かみさま そな かがみもち た いちねかん むびょうそくさい  
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。

き 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。



がつ にち 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。

としがみさま むか ぎょうじ おおしょうがつ くら かていてき  
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 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



しぜん ゆた あきたけん  
自然が豊かな秋田県は、  
おんせん まつ 温泉・祭りなどの観光が  
にんき 人気で、なまはげなど  
でも知られています。  
おおだてし けんほくが い ち  
大館市は、県北部に位置  
し、きりたんぼや、秋田犬  
の里としても有名です。



### きりたんぼ

あきたけん おおだてし えど じだい した かていりょうり  
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。  
ひない じどり じもと ぐざい ぐわ つく なべりょうり  
比内地鶏のだしに地元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「きりたんぼ」を入れます。  
しんまい じき かい ひら まち  
新米の時期になると、「たんぼ会」が開かれ、街はきりたんぼ  
一色になります。家庭の味として受け継がれてきた  
いっしょく かてい あじ うつ  
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！

がっこうきゅうしょくしゅうかん いつかかん はちおうじ きゅうしょく  
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します。



キーワードを  
おしえるよ！



### ♡ はぐくむ ♡

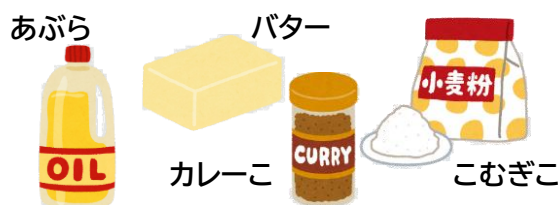
「はぐくむ」とは「育てる」ことです。  
きゅうしょく えいよう  
給食は、栄養のバランスが良いの  
でみんなの「からだ」をはぐくみます。  
ぎょうじしよく しょうじ  
行事食や食事のマナーも知ること  
ができるので、みんなの「こころ」も  
はぐくみます。

### 栄養バランスのよい食事の合言葉『まごわやさしい』



きゅうしょく はい さい  
給食にもよく入っているので、探してみよう！

### カレーのルーの材料は... たったの4つ！



### ♡ おいしく手作り♡

あんぜん たし しょうじい つか まいにちょうり  
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  
かこうひん つか ちょうりいん てつく  
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  
おしえるよ！

