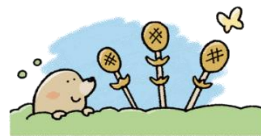


# 食育だより

令和4年度

# 4月



八王子市立元八王子東小学校  
発行日：令和4年4月6日  
担当者：栄養士 関根 夏実



## ご入学・ご進級おめでとうございます

給食は、バランスの良い食事や栄養を摂るためだけでなく、食事の準備や片付けを身に付けること、よりよい食習慣を養うこと、食文化や地域の食材を学ぶこと、感謝の心を育てることなど、心身ともに健やかに成長することを目標に実施されています。

みんなで給食を食べながら、楽しく学んでいきましょう！

はっちくん



はちおうじ食育  
キャラクター



## 給食室を紹介します！

元八王子東小学校の給食は「有限会社ライフ・フードサービス」の調理員さんが作っています！おいしい給食を心をこめて作ります！しっかり食べて元気にすごしましょう！今年度も1年間よろしくおねがいいたします。



## ～食を大切にする人々を 育むまちを目指して～

八王子市では、「八王子市食育推進計画」をもとに、生涯にわたって健康で生き活きた生活を送ることを目指して、様々な取組を進めています。学校教育においても、給食を活用した取組で、子ども達の健やかな成長を支えてまいります。献立予定表や食育だより等でご家庭にもお知らせしていきますので、お子様と一緒にぜひご覧ください。

### 望ましい食生活を送る

生活リズムを整え、自分に見合った食事量を1日3食きちんと食べ、望ましい食生活を送ります。



### 食の基本的な知識・ マナー・スキルを身に付ける

食事のバランスやマナー、食の安全に関する知識を身に付け、食事を選ぶ力や料理を作る力などを養います。



### 食を通じて、 家族・地域・自然とつながる

家族と食卓を囲む時間を大切にし、地産地消や行事食・伝統料理を知り、人との交流や自然への親しみを深めます。



## 保護者の皆様へおねがい

円滑な学校給食運営のため、ご理解、ご協力をよろしくお願いいたします。

### ～給食当番の白衣について～

給食当番になると、週末に白衣を持ち帰ります。洗濯、アイロンがけ、ボタンのほつれがありましたら繕いをして、週の始めに持たせてください。



### ～給食費について～

保護者の皆様にご負担いただく給食費は食材の購入に充てられています。お子様が毎日安全でおいしい給食を食べられるよう、給食費の納入をお願いします。

# \*\*\* 身に付けよう！食事のマナー \*\*\*

## きれいに手を洗おう！

手のひら  
手の甲

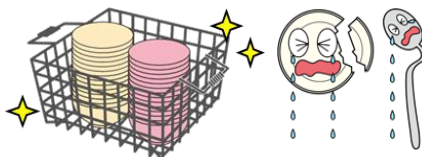


ゆびの先  
ゆびの間



## 大切に使う！

みんなで使うものです。



## 感謝をこめて「いただきます」

「ごちそうさまでした」



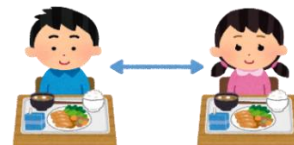
## 苦手な物にもチャレンジ！

まずは、ひと口食べてみよう！



## 隣の席と間隔をあけて

おしゃべりせずに食べよう！



## 給食当番はみじたくも大切な仕事です

★給食当番チェック表で  
体調チェックをしましょう

★つめは短く切りましょう



★石けんでしっかり手をあらいましょう

★マスクをきちんとつけましょう

★ぼうしはかみの毛が出ないようにかぶりましょう

## 日本遺産 献立



はち おう じ くるま にんぎょう ごぜん

## 八王子車人形御膳



養蚕や織物で発展した桑都・八王子で江戸時代から育まれた伝統芸能の「八王子車人形」が、国の重要無形民俗文化財に指定されました！18日の給食では、車人形をイメージした八王子車人形御膳を食べます。

じょうしきまく  
定式幕

## 三番叟ごはん

舞台の幕あけに舞う「三番叟」には五穀豊穡の祈りがこめられています。衣装の色を4つの穀物と青のりで表現します。



## 定式幕和え

舞台は黒、萌黄(緑)、(柿)茶の3色の定式幕が開いて始まります。ひじき、小松菜、にんじんで表現します。

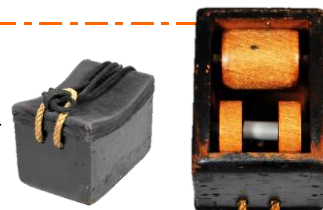
## 鶏の桑都みそ焼き

桑の葉粉を入れたみそに鶏肉を漬けます。



## ろくろ車のすまし汁

車輪の形をした焼き麩を浮かべます。



## 五代目 西川古柳家元から はちおうじっこの皆さんへ

八王子市には車人形だけではなく、獅子舞などの伝統芸能が多く残っています。車人形御膳をきっかけに八王子の伝統芸能について、ぜひ調べてみてくださいね。そして、八王子市に残る伝統芸能を誇りに思えるように、一緒に盛り上げていきましょう。

～ 過去・現在・未来へと紡ぐ ぼくわたしの 日本遺産 ～