

食育だより

令和4年度



八王子市立元八王子東小学校
発行日: 令和4年10月31日
栄養士: 関根 夏実



10月24日～28日まで

もったいない大作戦を行いました

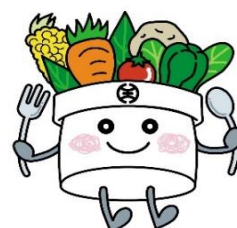


期間中は、食品ロスや世界中の問題を知り、自分たちにできることを目標にして取り組みました。SDGsの目標について話すと、内容について詳しく聞きに来る児童もいました。各学級の目標を紹介します。

●もったいない大作戦ウィークの目標紹介●

- ・自分で決めた回数完食する！
- ・苦手な物でもがんばって食べよう
- ・まずは自分の分を完食する。
- ・1人分を食べる。
- ・毎日完食！
- ・盛られた分をしっかり食べよう！食べられるものをかわりしよう！
- ・嫌いな物を先に食べる。外で元気に遊ぶ。
- ・感謝の気持ちをもって1人分をしっかりと食べる。
- ・食べることに集中して時間内に完食する。

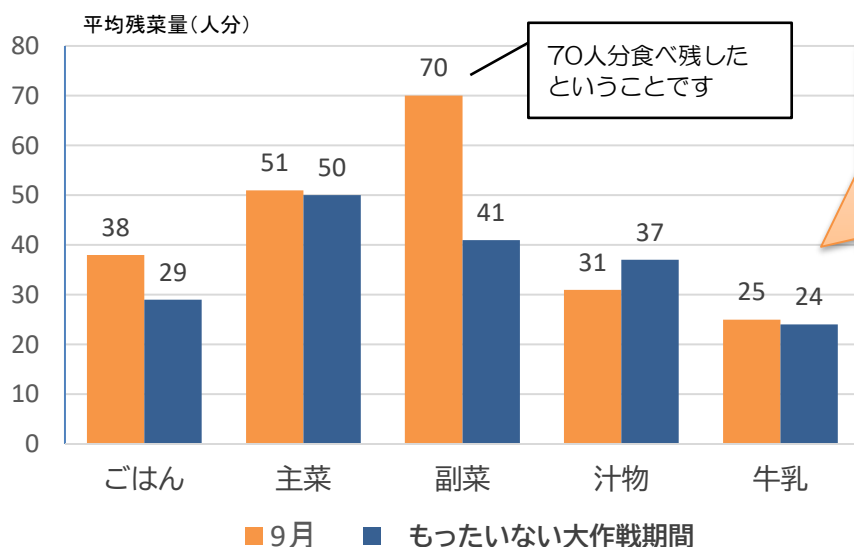
どれもすてきな目標でした！一人ひとりが意識して食べると、自然に食べ残しの量も減るということを全員が理解できました。元気に外で遊んでおなかをすかせる工夫は体の健康にもつながります。また、ただ食べるだけではなく「感謝の気持ち」をもつこともとても大切です。学校や家庭で、これからもできることを取り組み続けましょう！



はっちくん



もったいない大作戦でどのくらい変化したか



ごはん、副菜（主に野菜のおかず）の残りが減りました！野菜や体の調子を整える働きがあるので、もったいない大作戦が終わってもしっかりと食べましょう！

主菜（お肉や魚・卵などのおかず）は、魚の食品ロスが多かったので、なかなか減りませんでした…。少しずつ食べられるといいですね！

11月は地産地消月間です

はちおうじ市では、地場産物を使用して食育を推進しています。生産者さんへの感謝の心を育みます。



11月29日『八王子産の白いごはん』を食べる日

11月29日(火)に、市内保育園、幼稚園、都立学校、小学校、中学校、義務教育学校の給食で一斉に八王子産米を食べます。高月町、元八王子町、川口町、長沼町、加住町、ひがし東

中野の農家さんが収穫してくださった新米を使用します。キヌヒカリ・コシヒカリ・キヌムスメ・アキニシキのブレンドをいただきます。



米農家 村田 健治さん

* 農家の方からみなさんへ *

子ども達に、地元のお米を食べてもらえてうれしいです。できるだけ農薬などを使わずに、安心して食べてもらえるようなお米作りをしています。今年も元気に育ってくれてよかったです。おいしくできたよ！ご飯を食べて元気に過ごしてください。

小津町産のゆず



八王子駅から西へ車で30分、山の中にある小津町。地域のみなさんだけでなく、町外の方や専門家の方と協力して、まちの活性化に取り組んでいます。小津町の豊かな自然の中で、すくすくと育ったゆずを給食で味わいましょう！30日にいただきます。

* 農家の方からみなさんへ *

さわやかな香りとすっきりした味わいのゆずには小津町の自然の恵みがたっぷりと詰まっています。味わって食べてもらえると嬉しいです。小津町に遊びにきてください。



八王子産大根



八王子産の大根は都内で一番生産量が多いです。これから旬を迎える八王子産大根を、全小中学校でいただきます。10日に「豚の角煮丼」、28日に「はち大根おろしスパゲティ」をいただきます。

* 農家の方からみなさんへ *

給食で新鮮な野菜を食べてもらうため、毎日がんばって野菜を作っています。みんなの給食を作るために、いろいろな人たちが日々がんばっていることを忘れずに残さず食べてください。



和み献立

きょうどりょうり
～郷土料理～

愛媛県の郷土料理



・しょうゆめし ・せんざんき ・麦みそのみそ汁 ・みかん

11月9日に
食べます！

しょうゆめし

室町時代から炊き込みご飯のことを「しょうゆめし」と呼び、旬の食べ物を使うおもてなし料理として喜ばれてきました。給食では、旬のしいたけが入っています。



せんざんき

骨付きの鶏肉を油で揚げた料理です。鶏を丸ごと干のように斬るため「干斬切」と呼ばれるようになったと言われています。給食では、鶏の角切り肉で作ります。



麦みそのみそ汁

愛媛県のみそ汁は、「麦みそ」が使われています。麦みそは、他のみそに比べ香りが高く、甘みが強いのが特徴です。



みかん

愛媛県は、暖かく雨が少なくないので、みかんを育てる環境に恵まれています。海に近いみかん畑では、太陽の光を浴びて、甘くておいしいみかんが育ちます。

