

食育だより 5月

令和5年度

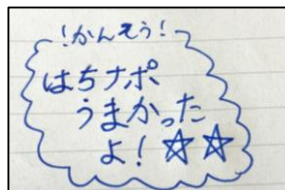


八王子市立元八王子東小学校
発行日: 令和5年5月1日
担当: 栄養士 関根 夏実

はちおうじ とうち はちおうじ
八王子のご当地グルメ **八王子ナポリタン**
を4月24日(月)にいただきました! ●

● 八王子ナポリタンの特徴 ●

特徴は、「刻み玉ねぎをたっぷりトッピングする」
「八王子産の野菜を使う」ことことです!
八王子ナポリタンは略して「はちナポ」と呼びます!



↑ 児童からの感想 (給食ノートより)



↑ 給食当番が「はちナポ」を盛り付けているところ

八王子ナポリタン倶楽部の方から「ケチャップ、みそ、さとう、ニンニクなどを入れるとグツと味に奥行きがでます!」と教えてもらいました。今回、こちらのアドバイスを活かして作ります。

5月5日は こどもの日



5月5日こどもの日は、「子供の人格を重んじ、こどもの幸福をはかるとともに、母に感謝する」ための国民の祝日です。



端午の節句

男の子の成長を祝う行事です。こいのぼりを飾ったり、かしわもちやちまきを食べたりします。



☆☆☆☆☆ 食事バランスばっちり! 五っ星 体力アップ

スポーツ選手が体づくりのために心がけている食事の形を五つの星で表しています。



WBOアジアパシフィック
ウェルター級チャンピオン
ボクシング

「佐々木 尽」選手

(八王子市立別所小・中学校出身)

筋肉を維持するために、たんぱく質の多い食べ物を食べるように心がけています。今回の献立は、魚で良い脂とたんぱく質が摂れるので最高ですね!
小学生の頃の給食時間はすごく楽しくて、毎日おかわりをしていました! しっかり食べて、自分の夢に向かって頑張ってください!

テーマ：「旬」を味わって自然の恵みや
四季の変化を楽しもう！

近年、ハウス栽培で育ったものや輸入のもの
 のが一年中お店に並んでおり、旬を感じるこ
 とが難しくなっています。今回は旬の食材の
 良さについて紹介します。

お子^こさんとお店^{みせ}で旬^{しゅん}の食材^{しょくざい}を探^{さが}したり、料理^{りょ}に旬^{しゅん}の食材^{しょくざい}を取り入^いれたりして、旬^{しゅん}について考^{かんが}えてみ^みませんか？

学校では、給食にも旬の食材を積極的に使
い、食育メソッドで伝えています！



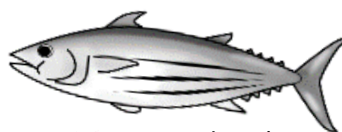
しゅん しよくざい よ
▶旬の食材には良いところがたくさん

- ◎価格が手ごろ…多く収穫できるので、価格が手ごろになる
◎栄養たっぷり…栄養価が高まる
◎おいしさ満点…食料 本来の味や香りを楽しめる

【^{はる}春^{しゅん}が旬^{しよくざい}の食材】



たけのこ



かつお



しんたまねぎ



グランド・プース

5月5日「こどもの日」から1週間は、児童福祉週間 ですよ！

れい わ ねん ど じ どう ふ く し しゅう かん ひょう ご
令和5年度児童福祉週間標語

たけしま いつき さい ひょうごけん
竹島 一輝さん 15歳 兵庫県

「^{ちい}小さなて みんなではぐくみ ^{そだ}育ててく」

家族みんなで一緒に食事をしたり、料理やおやつを一緒に作ったりしながら、子どもたちの思っていること、考えていることを話し合う機会にしてみましょう。



けんこう
2023健康フェスタ
しょくい
食育フェスタ
かいさい
が開催されます！

しょうさい
【詳細】

・日時: ^に5^が月^に21^に日(日) ^じ10^じ時~15時

・^{ばしよ}場所:エスフォルタアリーナ^{はちおうじ}八王子

健康けんこうづくりや食育しょくいくについて楽しみながら学まなぶことが
できます。学校給食ブースも出展しますので、ぜひ
お越こえください！

保護者の皆さま *

5月から給食費の引き落としが始まります。ご指定の【郵便局】の口座残高をご確認ください。

円滑な給食運営のため、給食費の納入にご理解とご協力をいただきますようお願いいたします。

※下記金額に振替手数料10円を加算してください。

引き落とし日	5月8日(月) ※5月は、2か月分(4・5月分)を引き落とします。				
1年生	2年生	3年生	4年生	5年生	6年生
¥7,875	¥8,550	¥8,713	¥8,713	¥9,487	¥8,969