

食育だより

令和5年度

7月



八王子市立元八王子東小学校

発行日: 令和5年6月30日

担当: 栄養士 関根 夏実

試食会を実施しました！

6月21日～23日に、保護者対象の試食会を実施しました。いつもは見られない給食の準備や食べている様子を見ていただくことができました。他にも、八王子市の給食についての紹介をしたり、給食室の1日の流れを写真で見たり、元八王子東小で行っている食育の取り組みの説明をしたりしました。

食育は、日常生活のなかでもとても身近なものです。保護者と連携して食育に取り組むと、さらに効果があると考えています。試食会を通して興味を持っていただけると嬉しいです。

今年度中にまた開催する予定ですので、気軽にご参加ください。



モニターを使用して給食室の様子を話しているところ

給食を食べて、栄養士が当日の献立紹介をしているところ





7月7日は七夕の日

七夕は、1年に一度だけ会うことが許された牽牛（彦星）と織女（織り姫）の中国の伝説から生まれた行事です。七夕には、そうめんを食べる風習が古くからあります。七夕には、家族でそうめんを食べたり、短冊に願いごとを書いたりしてみませんか。





そうめん

はちおうじっ子



元気応援メニュー

八王子市では子どもたちの健やかな成長のために、「元気応援メニュー」に取り組んでいます。先生方や、八王子にゆかりのある有名人のおすすめメニューを給食で提供し、おすすめしたい理由を「元気応援メッセージ」として子どもたちに伝えていきます。

7月19日にいただきます！

こうちょうせんせい

校長先生の「ビビンバ」おすすめメニュー

ビビンバは朝鮮料理の1つで、ご飯とナムルや肉、卵などの具を入れて、よくかき混ぜて食べる料理です。

「ビビンバ」の言葉の意味を調べてみると、「ピビン」が「混ぜる」、「パプ」が「ご飯」だということです。

だから実際は「ピビンパツ」と言うらしいです。

みんなも言ってみてね。



*
…
*

食と健康コラム

テーマ：選んで飲んで、 熱中症を予防しよう！



私たちの体の半分以上は水分です。水分は食事と飲み物から補給していますが、大量に汗をかくことで体の水分が失われ、熱中症になるリスクも高くなります。ますます気温が高くなるこれからの時季、規則正しく食事と、のどが渇く前にこまめに水分を補給しましょう。



水分補給は、飲み物の種類を選ぶことも大切

★砂糖の多い飲み物★

炭酸ジュース、乳酸菌飲料など

★カフェインの多い飲み物★

コーヒー、エナジードリンクなど



虫歯や肥満の原因に

不眠、不安感の原因に



ふだんの水分補給は、水や麦茶などで十分ですが、お子さんに好きな飲み物を飲ませるときは、種類を選ぶことも大切です。スポーツなどで大量に汗をかくときは、塩分を含んだスポーツドリンクなどを飲むとよいでしょう。



八王子産の食材を給食でいただきます！



八王子産はちみつ

はちみつは、ミツバチたちが花の蜜を集めて、巣の中で加工して、蓄えたものです。自然界で最も甘い蜜ともいわれています。花の種類によって、味や色、香りが違います。

給食では、7月11日(火)
にいただきます！



～生産者 犬飼さんからメッセージ！～

私たちの作ったはちみつを、はちおうじっ子のみなさんが食べると聞いてとてもうれしいです。はちみつを採るときは検査をして、十分な甘さがあるものだけを採っています。味が濃くておいしいはちみつにこだわって作っているので、ぜひ食べてください！

はちおうじの学校給食の 公式Instagramを紹介します！

小中学校の給食や食育活動を随時投稿しています。フォローよろしくお願いします！



【はちおうじの学校給食】



【はちっこキッチン元横山】



【はちっこキッチン南大沢】



【はちっこキッチン元八王子】