

食育だより

令和5年度
9月



八王子市立元八王子東小学校
発行日:令和5年8月29日
担当:栄養士 関根 夏実

7月に姉妹都市の北海道苫小牧市と給食を通して交流しました!

今年(ことし)は北海道苫小牧市(ほっかいどうとまこまいし)と姉妹都市(しまいとし)になり50周年記念(しゅうねんきねん)です。苫小牧市(とまこまいし)の栄養教諭(えいようきょうゆ)3名(めい)を招き(まね)、本校(ほんこう)の6年生(ねんせい)が給食時間(きゅうしょくかん)に苫小牧市(とまこまいし)の小学校(しょうがっこう)とモニター越し(ご)にオンライン(オンライン)で交流(こうりゅう)をしました。



クイズ(クイズ)を出し合(だ)ったり、給食(きゅうしょく)の感想(かんそう)を伝(つた)えたり、苫小牧市(とまこまいし)について質問(しつもん)をしたり(し)ました。

また、苫小牧市(とまこまいし)の公式(こうしき)キャラクター(キャラクター)の「とまチョップ」(とまチョップ)も来て(き)くれたので、みんな(みんな)で記念撮影(きねんさつえい)を(か)しました。各教室(かくきょうしつ)を回(まわ)って6年生(ねんせい)以外(いがい)の児童(じどう)も短(みじ)かい時間(じかん)で(た)が交流(こうりゅう)する(こ)うが(こ)うができました。



↑当日(とうじつ)の献立(けんてい)



児童(じどう)が描(か)いてくれたとまチョップ(とまチョップ)です。特徴(とくちょう)が(か)っきり描(か)かれています♪実際(じつさい)に会(あ)えたのでたのしい時間(じかん)を(す)過(お)ごせたと(おも)います!

家庭(かてい)の防災(ぼうさい)対策(たいさく)を見直(みな)してみよう!



9月1日(9がつ1にち)は防災(ぼうさい)の日(ひ)です。避難場所(ひなんばしょ)の確認(かくにん)や備蓄(びちく)の準備(じゆんび)など、この機会(きかい)に防災(ぼうさい)対策(たいさく)について考(かんが)えてみましよう。ご家庭(かてい)においでも、日常(にちじょう)備蓄(びちく)として最低(さいてい)3日(3にち)分(ぶん)から1週間(しゅうかん)分の食料(しょくりょう)や飲(のみ)み水(みず)を(ようい)しておきましよう。八王子市(はちおうじ)では備蓄(びちく)食料(しょくりょう)として、アルファ化米(アルファ化米)、乾(か)パン(かん)、水(みず)などを備蓄(びちく)しています。



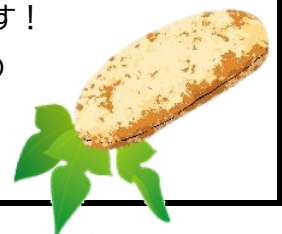
八王子(はちおうじ)の名産(めいさん)「桑(くわ)の葉(は)」を使(つか)ったあげパン(あげパン)

いつか(いつか)た(た)べます!

9月8日(9がつ8にち)は「桑(くわ)の日(ひ)」

「<(9)わ(8)>(くわ)と読(よ)むごろあわせから、9月8日(9がつ8にち)は『桑(くわ)の日(ひ)』です。八王子市(はちおうじ)は、蚕(かいこ)のえさとなる、桑(くわ)畑(はたけ)がひろがる様子(ようす)から「桑(くわ)の都(みやこ) (桑都(さく都))」とよばれ、古(ふる)くから養蚕(ようさん)や織物(おりもの)が盛(さか)んでした。

八王子産(はちおうじさん)桑(くわ)の葉粉(はこね)を練(ね)りこんだ「桑(くわ)の葉(は)パン(しょう)」を(し)ょう使(し)した「桑(さく)都(と)あげパン(あげパン)」を(た)だきます! 「桑(くわ)の葉(は)パン(は)」は、はちおうじっ子(こ)のため(ため)に給食(きゅうしょく)のパン屋(や)さん(さん)が特別(とくべつ)につく(つく)って(た)ださいました。



9月11日(月)~17日(日)に

おはし名人ウィークがあります！

「はし」を上手に使えるようになると、魚を上手に食べることや、細かいものがつまめるようになって食事がしやすくなります。期間中に自分の持ち方を学校や家でチェックして、おはし名人になれるように頑張りましょう！



給食で5つの箸使いを練習します！

給食中に
チャレンジ
しよう！

- 11日 やきとり丼のごはん粒を「あつめる」
- 12日 鯖の香り焼きの身を「切りさく」「ほねをとる」
- 13日 あんかけ焼きそばの麺を「はさむ」
- 14日 ごはんを手巻きで「くるむ」
- 15日 豆こくとうの大豆を「つまむ」

苦手なものは、
おうちで
れんしゅう
してみよう！

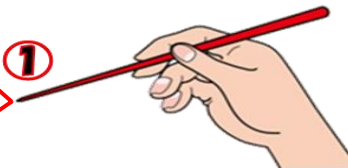


正しいはしの持ち方

【①のはし】

えんぴつを持つように親指、人差し指、中指で持ちます。

①



①のはしを人差し指と中指ではさみ、上下に動かします。

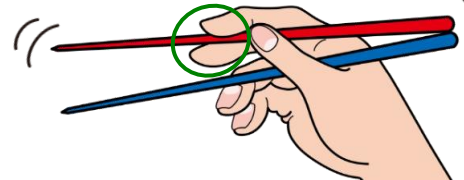
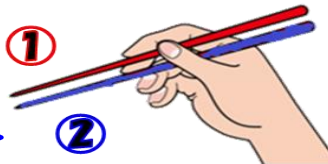
下のはしは動かしません

【②のはし】

①のはしの下に入れ、薬指でささえます。

①

②



家庭でも取り組もう！「4つのマナー」

前を向いて背筋をのぼして座れた	ひじをつかずに食べられた	おはしを正しく持てた	おはしのマナーを守れた

ご家庭での「おはし名人」の取り組みにご協力ください

「がんばりカード」には、お箸の正しい持ち方やマナー、練習のチェック項目が書いてあります。家庭では、がんばりカードの項目を参考にに取り組んでみてください。期間終了後は、保護者の方からメッセージ記入もありますのでご協力よろしくをお願いします。

