

# 食育だより



八王子市立元八王子東小学校  
発行日:令和5年9月29日  
担当:栄養士 関根 夏実

10月2日(月)～6日(金)

## もったいない大作戦ウィーク

### ●もったいない大作戦ウィークとは●

10月2日～6日までをもったいない大作戦ウィークと設定して、食品ロスやSDGsについて知り、食べ物への興味や感謝の気持ちを育みます。「もったいない」を合い言葉に「食べる」ことについて考え、各学級で目標を立てました！食育メモや食育ソングを聴いて、各学級で目標達成を目指しましょう！

### 10月2日(月)～10月6日(金) だいきせん もったいない大作戦

知る 9月の給食はこれくらい残りました

正食	主菜	前菜	しるもの	デザート	牛乳
48 人分	40 人分	53 人分	28 人分	25 人分	26 人分

話し合う 食べ残しを減らすためにできることは？  
もったいない大作戦ウィークの目標を考えよう！

取るの 目標を達成できるように取り組もう！  
もったいない大作戦ウィーク  
1人分をしっかり食べて、もったいないを  
へらしていきましょう！

各学級に配布する  
「もったいない大作戦目標ポスター」



【もったいない大作戦ウィークの流れ】  
各学級で目標を決める。ポスターに記入して毎日確認しよう！

もったいない大作戦ウィーク(10月2日～6日)  
・食育メモで食品ロスやSDGsについて知ろう！  
・給食時間に食育ソング「いただきます」の放送を聴こう！  
・SDGsの目標の中で自分ができていることをやってみよう！

目標達成！ がんばりましたで賞をもらおう！



### おはし検定を実施しました！

おはし名人ウィークでは、正しいお箸の持ち方と使い方を練習できました。おはし名人ウィークは終了しましたが、期間終了後の2週間は、おはし検定を実施しています。おはし検定では、1分間で大豆を何個運べるかをチャレンジします。丸い大豆はつるつるしてつまみにくいですが、練習の成果を出せるようにみんながんばっていました！

ココロして  
むずかしい～！

がんばれ！  
30こつまめたら  
1級だよ！



おはし検定を受けた人には  
運んだ個数と級を書いて  
検定カードを渡しました！



### 桑都物語 ～過去・現在・未来へと紡ぐぼくわたしの日本遺産献立～

「日本遺産」とは、文化庁が地域の歴史的な魅力や特色を通じて日本の文化や伝統を語るストーリーとして認定したもので、日本遺産の「霊気満山 高尾山 ～人々の祈りが紡ぐ桑都物語～」は、北条氏照氏によってつくられたまちの宮みと、現代にも続く霊山・高尾山への祈りが、この地に育まれた豊かな文化を未来へ紡ぐ物語です。10月・11月の給食では、

【八王子城 御膳】 11日に食べます

北条氏照が滝山城から居を移した八王子城をイメージした献立です。秋月ごはは、秋の夜空に浮かぶ美しい月を黒米と粟で表現しました。石垣揚げは、白ごまと黒ごまを混ぜた衣を敵の攻撃を防ぐ石垣に見立てています。八王汁は、八王子でとれる八種類の農産物をつかいます。

【八王子車人形 御膳】 18日に食べます

重要無形民俗文化財に指定された伝統芸能の「八王子車人形」をイメージした献立です。舞台の幕開けに舞う三番叟の衣装をイメージしたごはんや、三色の定式幕を表現した和えものをつくりまします。すまし汁には、車輪をイメージした焼き麩を浮かべます。

【高尾山 御膳】 23日に食べます

今も祈りの山として大切にされている高尾山。高尾焼きもみじあんかけは、高尾山の美しい紅葉をもみじ形のかまぼこで表現します。翠露汁は、あおさで山に立ちこめる翠露(みどり色のもや)を表し、自然の豊かな様子を表現します。

【滝山城 御膳】 30日に食べます

戦国時代に関東地方を広く治めていた、北条三兄弟ゆかりの地(八王子市・神奈川県小田原市・埼玉県寄居町)にまつわる献立です。滝山城が桜の名所であることから、ますの桜揚げをつくりまします。ごま和えには小田原かまぼこ、スープには寄居町の農産物をつかいます。



11月4日・5日に、東京たま未来メッセにて「日本遺産フェスティバル in 桑都・八王子」が開催されます。会場で桑都物語のことをもっと知って、各地の日本遺産を巡ってみよう！