

# 食育だより 令和5年度 1月



八王子市立元八王子東小学校  
発行日: 令和6年1月9日  
担当: 栄養士 関根 夏実



あけましておめでとうございます。  
今年もよろしくお願ひします。

新しい年になりました。みなさん冬休みは規則正しい生活ができていましたか。1月の給食目標は、「給食について考えよう」です。毎年1月24日～30日は全国学校給食週間です。この期間には、八王子市の給食のおいしさのヒミツやこだわりポイントを紹介します。いつも食べている給食に注目してみましょう！



## みんなからの投票で決まった リクエスト給食ランキング！

元八王子東小のみんなにもう一度食べたいメニューを2学期にアンケートした結果を、発表します！  
昨年度は6年生のみのアンケートでしたが、今年は1年生～5年生も用紙を配布し投票しています。

### 1～5年生のランキング

1, 2月の給食  
にです！

- ★1位 ココアあげパン
- ★2位 ハ王子ラーメン
- ★3位 スパゲティミートソース  
きなこあげパン
- 4位 カレーライス
- 5位 ポップビーンズ
- 6位 からあげ
- 7位 マーボー豆腐
- 8位 いかの香味焼き、ハンバーグ



### 6年生のランキング

3月の給食に  
でる予定です！  
なにができるかな…

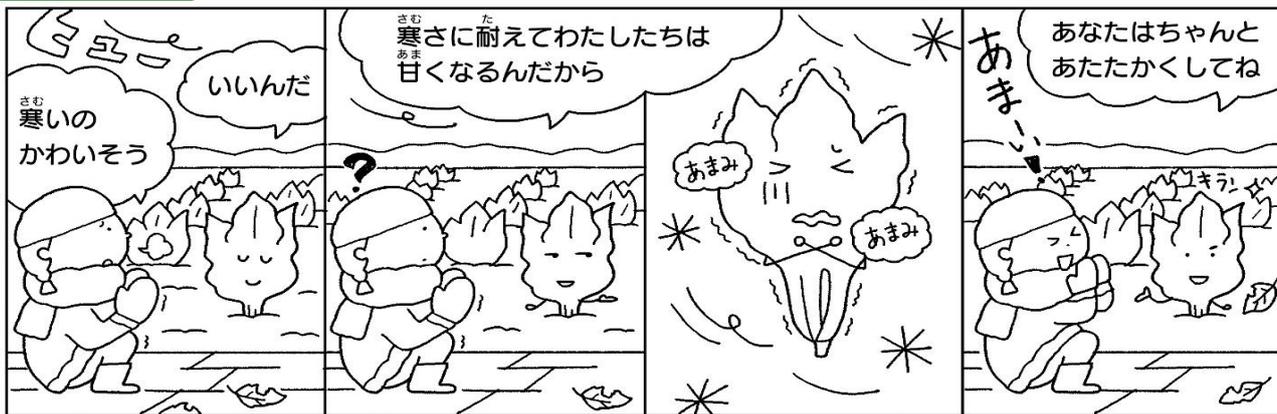
- ★1位 ココアあげパン
- ★2位 ハ王子ラーメン
- ★3位 茎わかめのんにく炒め
- 4位 からあげ
- 5位 タンドリーチキン、きなこあげパン
- 6位 ポップビーンズ、フルーツポンチ
- 7位 冷凍みかん
- 8位 ABCスーフ



なんと1位は、どちらもココアあげパンでした！理由は、「甘くておいしいから」「牛乳と一緒に食べるとおいしいから」などでした。ランキングに入らなかったメニューもたくさんありました！リクエストに応じて、1月からランキング上位のメニューが給食に登場します！お楽しみに～！

いまが旬!

ほうれんそうは寒さにたえてあまくなる!



野菜は気温が低いときに糖などをためて、冬に向けて甘みが増えると言われています。ほうれん草は、寒さに強く、収穫前に寒いところへ出して甘みを高める栽培方法もあるそうです。冬は栄養もたっぷりなのでおうちでも食べましょう!

なご こんだて  
和み献立  
きょうどりょうり  
~郷土料理~

「大分県」の郷土料理



1月19日に  
食べます!

・ごはん・ブリのかぼすあん・いり大根・にわとり汁

かぼす	ブリ 	いり大根 	にわとり汁 
かぼすの生産量が全国1位です。県内全域で栽培されており、大分県の学校給食でも使用されています。	特産品のかぼすを餌に加えたブリは「かぼすブリ」としてブランド登録されています。給食では、「ブリのかぼすあん」をいただきます。	大分県、西高地方の郷土料理です。お寺では昔からお正月の炊き出しの時に必ず作られてきた料理です。	大分県では、古くから鶏肉を使った郷土料理が食べられています。鶏肉が貴重だった時代は「にわとり汁」がごちそうでした。

食と健康コラム

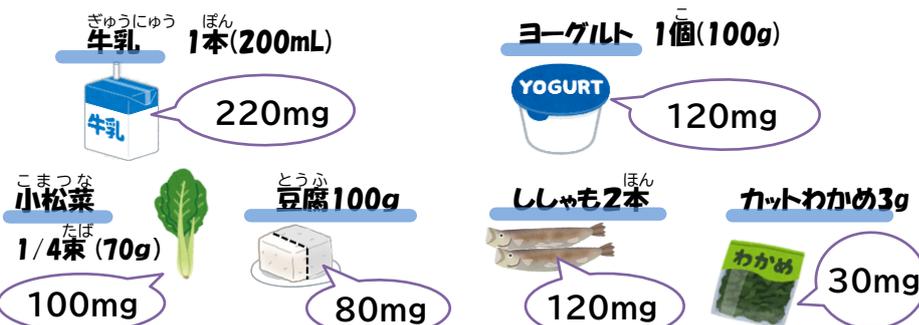
テーマ：カルシウムをとって骨を強くしよう!

寒いこの季節、冷たい牛乳を飲むのは少しつらいですね。しかし、牛乳には成長期に欠かせないカルシウムがたっぷり入っているのです。積極的に飲んでほしい食品の一つです。20歳ごろまでは骨にカルシウムをためることができるので、強い骨や歯をつくることができます。毎日の食事で積極的にカルシウムをとりましょう。

▶カルシウムってどのくらい必要?

小学生が1日に必要なカルシウムの量...学年により**550~800mg**

▶カルシウムたっぷりの食品は?(ふきだしの中の数字がカルシウムの量です)



食品によってカルシウムの含有量や吸収率が異なります。牛乳やヨーグルト、チーズなどの乳製品はこの両方が高い食品です。

