

食育だより

令和5年度
2月



八王子市立元八王子東小学校

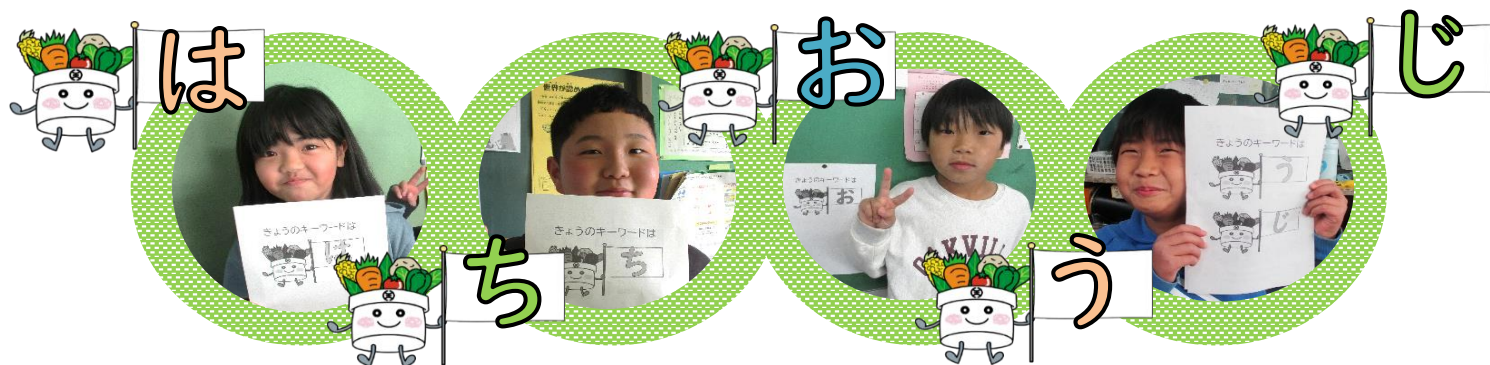
発行日:令和6年1月31日

担当:栄養士 関根 夏実

全国学校給食週間がおわりました！

1月24日～30日の全国学校給食週間で、八王子の給食のおいしさのひみつとこだわりポイントについて食育メモを紹介しました。期間中の食育メモには、キーワードを載せて、全部集めるとある言葉になります！最終日の30日は、各学級で並び変えて、たのしそにみんなで答えを考えていました。答えは「はちおうじ」でした！

これからも八王子市の魅力が詰まった給食を提供しますので、食育だよりやHPをご覧ください。

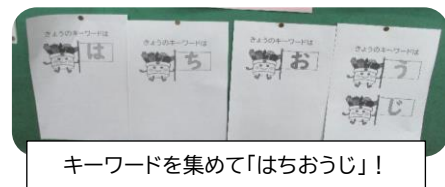


係りの人が食育メモを読み上げています



後ろの黒板に食育メモを掲示中

食育メモを給食時間に係の人が読み上げたり、教室に食育メモを貼って掲示したりしていました。



キーワードを集めて「はちおうじ」！

なご こんだて
和み献立
きょうどりょうり
～郷土料理～

「岡山県」の郷土料理

2月1日に食べます！

・きびごはん・魚のゆずみそがけ・甘辛ごぼう・手延べ素麺のばち汁



きび

県内にある「吉備津神社」には、桃太郎のもとになったと言われる神話が伝わっています。給食では、「きびごはん」をいただきます。



ゆずみそ

井原市は、県内でも有数のゆずの産地です。みそにゆずの皮や果汁を加えた「ゆずみそ」が伝わっています。給食では、焼いた魚にゆずみそをかけていただきます。



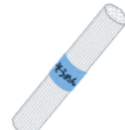
ごぼう

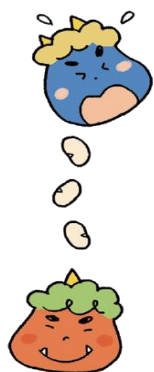
岡山県には、赤土の中でじっくり時間をかけて育てる「明治ごんぼう」と、良質な土と豊かな地下水を利用して栽培する「連島ごんぼう」という二つのブランドごぼうがあります。



手延べ素麺のばち汁

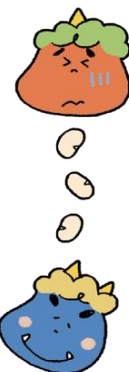
浅口市は、手延べ素麺の産地として栄えてきました。ばち汁には、手延べ素麺の端にあたる「ばち」を使います。給食では、素麺を入れた汁物をいただきます。



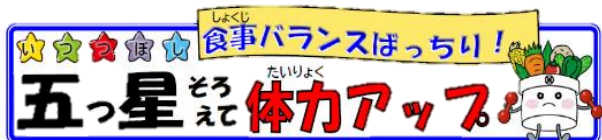


節分

節分とはもともと、季節の変わる前の日のことで、季節の変わる節目の日です。
 現在は、立春の前日(2月3日)だけと言うようになりました。豆まきは、鬼を病気や
 災いに見立てて、豆をまくことで追い払い、福を呼び込むためだといわれています。
 また、豆を年の数食べる風習もあります。大豆は、たんぱく質や体の調子を整える栄
 養がたっぷりです。家庭でも色んな料理に豆を取り入れてみてはいかがでしょうか。



スポーツ選手に学ぶ！



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。



カヌーフリースタイル世界選手権優勝！

高久 瞳 選手

はちおうじさいじゅう
八王子市在住



毎日、体を動かしているので、たんぱく質
 をたくさん食べるように心がけています。
 好き嫌いが多かった頃は、よく風邪をひい
 ていました。今の食生活になって体調を崩さ
 なくなりました。好き嫌いせず、食べてみた
 ら美味しいよ！

高久選手おすすめの、体力づくりにぴったいな
 給食を5日にいただきます！

はちおうじしゅっしん ゆーチューバー
八王子出身！Youtuber・タレントとして大活躍中！



フフちゃんの元気応援メニュー

はちおうじっ子のみんなへメッセージ！

みんな！給食を作っている動画を見たことある？とっても面白くて、
 調理する道具も大きくてワクワクするよ！工場見学してみたい！
 食べるって大事、みんなの給食を作っているところを見るのもとっても
 大事！残さず食べたくなっちゃうからぜひ、QRコードから見てね！

7日に
いただきます



バターチキンカレー

カレー大好き！バターチキン
 カレーは大学生や芸人を始めた
 頃の思い出の味！ごはんと一緒に
 食べようね！

フフちゃんのフワっと卵スープ

かわいいもの大好き！フワフワ
 の卵にハート♥がかわいい！
 八王子産の卵だよ！



フルーツ白玉

いちばん大好きだった給食の
 メニュー！
 白玉も手作りなんだよ☆



給食費納入のお願い ～郵便局口座の残高のご確認をお願いいたします。～

3月分引き落とし日…2月5日(月)、20日(火)

※今年度最後の引き落としです。給食運営のためご協力をお願いいたします。