

食育だより 2025年7月



～めざせ！おはし名人～

八王子市立元八王子東小学校
発行日：令和7年6月30日
担当：栄養士 市川 雅司

6月の食育月間に八王子市全小学校・義務教育学校で「めざせ！おはし名人」に取り組みました。この取組の目標は、「おはしを正しく持てる、上手に動かせるはちおうじっ子になろう！」です。家庭学習では、おはしの持ち方やマナー、姿勢などを7日間練習しました。保護者の皆様にもご協力いただきありがとうございました。16日から20日は、「おはし名人になろう！ウィーク」とし、給食で5つのはし使い(集める、骨をとる、はさむ、つまむ、切りさく)にチャレンジしました！

1週間の「おはし名人ウィーク」が終了しました。この活動を通して、箸の正しい使い方だけでなく、食事のマナーについても学ぶ機会となりました。教室に入ると、「先生見て！」「大豆つまめたよ！」と声をかけてくれました。箸の使い方・マナーは学校だけでなく、日々の生活から継続して取り組んでいくことがとても大切です。ご家庭でもぜひ、食事の間には「おはし名人」の話題を取り入れていただければ幸いです。今後も、子供たちの健やかな成長を支える活動を継続していきたいと思ひます。引き続き、温かいご支援をよろしくお願いいたします。



企画展 むかしむかし ごはん

会期 2025年7月5日(土)～9月7日(日)

会場 桑都日本遺産センター 八王子博物館(はちはく)

開館時間 10:00～19:00

知って、みつけて！3色はっちくんのボールすくいとごはんの歴史

展示している「災害用炊炊き鍋」でボールすくいゲームを開催します。参加者全員に景品をプレゼント！制限時間内にどれくらいのボールがすくえるかチャレンジしてみてください。(予約不要/参加無料)

日時 2025年7月20日(日) ①10:30 ②14:30
2025年8月24日(日) ①10:30 ②14:30



--- 食と健康コラム *---*

夏場は、汗によって水分が失われやすいため、こまめな水分補給が大切です。汗の中にはミネラル(主に塩分)が含まれているので、水分とミネラルを効率よく補える飲み物が熱中症対策に効果的です。食事からも塩分は摂取できるので3食しっかり食べましょう！みそ汁などの汁ものからも塩分を補給できるのでおすすめです。

テーマ：暑い夏を乗り切るために～水分補給のコツ！～

▶熱中症を予防してくれる飲み物・熱中症予防に効果的でない飲み物

	適切な飲み物		適切でない飲み物
スポーツドリンク	スポーツ飲料など、ナトリウム(塩分)やカリウムを含むもの。	コーヒー	アルコール類やコーヒーなどのカフェインを含む飲料には利尿作用があり、熱中症予防に効果的ではありません。
牛乳	牛乳に含まれるたんぱく質の中には水分を血管へ送り、体温を調節する働きがあります。	お茶	
あまざけ(ノンアルコール)	甘酒は水分と塩分、糖分のバランスがよく、熱中症予防に効果的です。	アルコール	



元気応援メニュー

八王子市では、子供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」として子供たちに伝えています。

校長先生の夏野菜の おすすめメニュー カレーライス

夏野菜のカレーライスは、夏に収穫される元気な野菜がたっぷり！体を冷やしてくれたり、病気から守ってくれるパワーがあるよ。

カレーのスパイスで食欲もアップ！
いろいろな国の食べ物を楽しめるのもカレーのすごいところ！

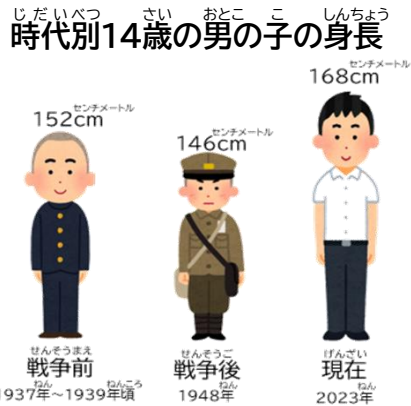


戦後80年 食事の大切さを学ぼう

1945年(昭和20年)8月15日に戦争が終わりました。戦争中は食べ物がほとんど手に入らず、明治時代に子供たちの成長を助けるために始まった給食も続けられなくなりました。子どもも大人もお腹を空かせていました。

かんが
考える

戦争後と現在の身長

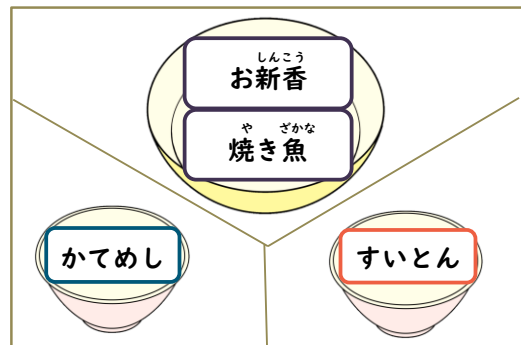


戦争後の子は戦争前の子より小さいですね。
それは体が大きくなる小学生の時に戦争があり、
体に必要な栄養をしっかりとれなかったからです。

たいけん
体験しよう

80年前の献立 15日にいただきます。

戦争中の朝・昼・夜の食事をひとつひとつの皿で再現します。みんなにとっては1食分の給食ですが、戦争中の子どもにとっては1日分の食事です。日々の食事に感謝しながら、戦争中の食事を体験しましょう。



100年フードを食べて知ろう！



100年フードとは、地域の食文化を、未来に向けて100年続けていくことを目指した、文化庁の取組です。
現在、全国で300件の食文化が認められており、「桑都・八王子のふるさと料理」も令和6年3月に認定されました！

未来の100年フード部門～目指せ100年～ 9日にいただきます。

ほっかいどう
北海道

おたるし
小樽市



市街地の一部が日本海に面しており、その他は山々に囲まれた坂の多い町です。漁業が盛んなのでおいしい海産物がたくさん獲れます。

小樽あんかけ焼そば



戦後復興の時期に誕生した「小樽あんかけ焼そば」は、昭和30年代に普及しました。よく焼いた麺とお肉の「あん」が特徴です。イベント等への出展などにより全国的に知名度も上がり、現在も市民のソウルフードとして幅広い世代に愛されています。



ハチ王子産の食材を
給食でいただきます！



ハチ王子産はちみつ 17日に食べます。

はちみつは、ミツバチが花の蜜を集めて、巣の中で作り、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。

～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、ぜひ食べてください！

