

食育だより 2026年 1月



あ
明けておめでとうございます
ことし
今年もよろしくお願ひします

八王子市立元八王子東小学校
発行日:令和8年1月8日
担当:栄養士 市川 雅司

6年生のリクエスト給食集計結果！！

みな ぶゆやす
皆さん冬休みはゆっくりと過ごすことができましたか？3学期が始まり、新たな気持ちでスタートする時期です。
つぎ がくねん しんきゅう じゅんぴきかん
次の学年に進級する準備期間として、これまでの学びを振り返り、できることをさらに伸ばしていきましょう！ま
だまだ寒さが続きますが、体調に気を付けながら、3学期も元気に過ごしましょう！

がつ ねんせい たいしゅう きゅうしよく じっし かいとう さくせい
12月に6年生を対象にリクエスト給食アンケートを実施しました。いただいた回答をもとにランキングを作成し、
にんき がつ がつ きゅうしよくていきょう たの
人気のメニューを2月、3月の給食で提供します。楽しみにしてください！

- | | |
|----------------------|--------------------|
| ★1位 ミートソーススパゲティ(10票) | 6位 茎わかめのにんにく炒め(5票) |
| ★2位 カレーライス(8票) | 6位 クリームシチュー(5票) |
| ★2位 ココア揚げパン(8票) | 6位 八王子ラーメン(5票) |
| ★3位 きな粉揚げパン(7票) | 9位 イカの香味焼き(4票) |
| ★3位 ポップビーンズ(7票) | 9位 カップケーキ(4票) |

*---*食と健康コラム

テーマ：風邪に負けない食事をしよう！



▶規則正しい生活「食事・運動・休養」をしよう！

あたらしい年を迎え、3学期が始まりました。一段と寒さが厳しくなり、
かぜをひきやすい季節が続いています。寒さや風邪に負けない体
を作るためには、規則正しい
生活を送ることが大切です。
まいにち あさ た げんきに
毎日、朝ごはんを食べて元気に
登校しましょう。



かぜ
風邪をひきにくくするためには、丈夫な体を作り免疫力を高めることが
大切です。免疫力を高める方法を3つ紹介します。

①バランスのよい食事をとる

- ◆たんぱく質(肉、魚、卵など)
 - ◆発酵食品(ヨーグルト、納豆)
 - ◆食物繊維、オリゴ糖、ビタミンを含む食品
- (野菜、果物、海藻類、きのこ、
まめいん豆類)



②適度な運動をする

自律神経を整えて
免疫力を向上させ
るといわれています。



③早寝早起きをする

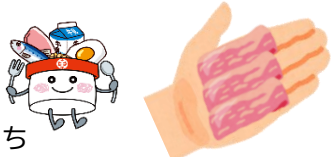
人は朝の光を浴びて体内時計
をリセットすることができます。
生活リズムが整い、心と
体の健康を維持できます。



食べてほしい量が量れるよ！簡単！！「手ばかり」やってみよう！

みぎて ゆび
右手の指をピタリとつけてちよつ
と曲げるぞ。この上に乗る量が一回
に食べてほしい赤の食べ物の量
だぞ！

あか
赤はっち



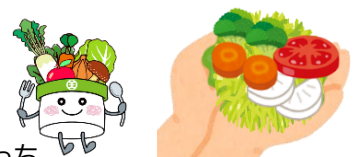
りょうて だ ゆび みず
両手を出して指をつけて、水を
すくって顔を洗う形にするよ。
これが一回の食事で食べてほしい
黄色の食べ物の量だよ。

き
黄はっち



りょうて ゆび ひろ
両手の指を広げるのだ。この上
に乗る量が、一回の食事で食べて
ほしい緑の食べ物の量なのだ！

みどり
緑はっち





正月明けの行事食



しょうがつ あいだ そな かがみもち た ぎょうじ
正月の間お供えしていた「鏡餅」を食べる行事のこと
で、1がつ11日にちにおこなうちほう おお
かみさま そな かがみもち た いちねんかん むびょうそくさい
神様にお供えした鏡餅を食べて、一年間の無病息災
(びょうき けんこう す いの
病気にならず健康で過ごせること)を祈ります。
き づちでわ 割って、おしるこや、ぜんざい、
お雑煮に ぞうに い 入れていただきます。



がつ にち にちぜんご すうじつかん
1月15日、または15日前後の数日間のことです。
がんじつ をふくむ「大正月」に対して、しょうがつ お
元日をふくむ「大正月」に対して、正月の終わりの
この時を「小正月」と呼びます。
としがみさま むか ぎょうじ おおしょうがつ くら かていてき
年神様を迎える行事の「大正月」と比べて家庭的な
ぎょうじ しょうがつ あさ あずき
行事です。小正月の朝には「小豆がゆ」
を 食べる ふうしゅう 風習があります。



100年フード を食べて知ろう！



ねん
100年フードとは、ちいき しょくぶんか みらい む ねんづつ
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。
げんざい ぜんこく けん しょくぶんか みと そうと はちおうじ りょうり れいわ ねん がつ にんてい
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！

でんとう ねん ぶもん えどじだい つづ きょうど りょうり にち
伝統の100年フード部門 ～江戸時代から続く郷土の料理～ 13日にいただきます。

あき た けん 秋田県



しぜん ゆた あきたけん
自然が豊かな秋田県は、
おんせん まつ かんこう
温泉・祭りなどの観光が
にんき
人気で、なまはげなど
でも知られています。
おおだてし けんほくぶ い ち
大館市は、県北部に位置
し、きりたんぼや、秋田犬
の里としても有名です。



きりたんぼ

あきたけん おおだてし えど じだい した かていりょうり
秋田県大館市で江戸時代から親しまれている家庭料理です。
ひない じどり じもと くざい かわ つく なべりょうり
比内地鶏のだしに地元の具材を加えて作る鍋料理で、ごはんを
つぶして串にさして焼いた「きりたんぼ」を入れます。
しんまい じき かい ひら まち
新米の時期になると、「たんぼ会」が開かれ、街はきりたんぼ
一色になります。家庭の味として受け継がれてきた
きやく か
客をもてなすためにも欠かせない、ごちそうです。



24日～30日は『全国学校給食週間』です！

かつこうきゅうしょくしゅうかん いつかかん はちおうじ きゅうしょく
学校給食週間の5日間では、八王子の給食の「おいしいひみつ」や「こだわりポイント」を
「は」「ち」「お」「う」「じ」の5つのキーワードで紹介します。



キーワードを
おしえるよ！



♡ はぐくむ ♡

「はぐくむ」とはそだ
「育てる」ことです。
きゅうしょく えいよう
給食は、栄養のバランスが良いの
でみんなの「からだ」をはぐくみます。
ぎょうじしょく しょくじ
行事食や食事のマナーも知ること
ができるので、みんなの「こころ」も
はぐくみます。

栄養バランスのよい食事の合言葉「まごわやさしい」



26日の給食に全部入っています。探してみよう！

カレーのルーの材料は... たったの4つ！



♡ おいしく手作り♡

あんぜん たし しょうざい つか まいにちちょうり
安全を確かめた食材を使って、毎日調理
しています。
カレー・シチューのルーやハンバーグなども
かこうひん つか ちょうりいん てづく
加工品を使わずに、調理員さんの手作りです。

キーワードを
おしえるよ！

