

食育だより

2026年 1月

あ
明けまし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！！

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。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！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、人気のメニューを2月、3月の給食で提供します。楽しみにしていてください！

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	ポップピーンズ(7票)	9位	カップケーキ(4票)

食と健康コラム

新しい年を迎え、3学期が始まりました。一段と寒さが厳しくなり、風邪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。毎日、朝ごはんを食べて元気に登校しましょう。



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！

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、豆類)

②適度な運動をする

- じりつしんけいなどの自律神経を整えて免疫力を向上させるとといわれています。

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！

右手の指をピタリとつけてちょっと曲げるぞ。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！



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。



両手の指を広げるのだ。この上の量が、一回の食事で食べてほしい緑の食べ物の量なのだ！





正月明けの行事食

小正月

正月の間お供えしていた「鏡餅」を食べる行事のことです、1月11日に行う地方が多いです。
神様にお供えした鏡餅を食べて、一年間の無病息災(病気にならずに健康で過ごせること)を祈ります。
木づちで割って、おしるこや、ぜんざい、お雑煮に入れていただきます。



1月15日、または15日前後の数日間のことです。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。
年神様を迎える行事の「大正月」と比べて家庭的な行事です。小正月の朝には「小豆がゆ」を食べる風習があります。



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！

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。

秋田県



自然が豊かな秋田県は、温泉・祭りなどの観光が人気で、なまはげなどでも知られています。大館市は、県北部に位置し、きりたんぽや、秋田犬の里としても有名です。

きりたんぽ

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。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「きりたんぽ」を入れます。新米の時期になると、「たんぽ会」が開かれ、街はきりたんぽ一色になります。家庭の味として受け継がれてきた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！



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」を紹介します。

キーワードをおしゃるよ！



はぐくむ

「はぐくむ」とは「育てる」ことです。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。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！



カレー



こむぎこ

おいしく手作り

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。

キーワードをおしゃるよ！

