

# おいしい給食

令和8年(2026年)  
6月



## ダンボールコンポストの取り組み

### ダンボールコンポストのよいところ

- 扱いやすい大きさ
- においが少ない
- 水分調整がカンタン
- 生ごみをいつでも処理できる
- 初心者でも失敗が少ない
- 腐がなくても取り組める

### 生ごみを資源として循環させましょう



にぶかたしょうがっこう きゅうしよ  
★式分方小学校では、給食で  
なま りよう ね  
でた生ごみを利用して、4年  
んせい ひ つく と く  
生がたい肥を作る取り組みを  
でき  
しています。出来たたい肥で  
やさい つく やさい きゅうし  
野菜を作り、その野菜で給食  
つく しげんじゆんかかんきがしゆ  
を作る、資源循環の環境学習  
です。おいしい野菜がたくさん  
んとれるといいですね！

はちおうじしりつ にぶかた しょうがっこう  
八王子市立 式分方 小学校

## ～1年生のそら豆～

★5月22日に1年生がそら豆のさやむき体験をしてくれました。大  
きいそら豆を小さな手で丁寧に作業しました。色や大きさ、つばの  
かす かんさつ  
数など、よく観察してワークシートにスケッチです。とても楽しい体験  
だったので、給食の茹でそら豆は完食でした！



## 100年フード を食べて

# 日本の食文化をまなぼう！



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。  
げんざい ぜんこく  
現在、全国で329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！  
でんどう ねん ねん ぶもん えとじだい つづ きやうど りようり ち  
伝統の100年フード部門～江戸時代から続く郷土の料理～ 23日にいただきます。

## ゆず料理

## 高知県



こうちけん かがや たいよう くらしお う  
高知県は輝く太陽のもと、黒潮が打ち  
よ へんか と かいがんせん  
寄せる変化に富んだ海岸線をはじめ、  
しまんとがわ だいひやう せいりゆう みどりぶか  
四万十川に代表される清流や緑深い  
やまやま うつく ゆた  
山々など、美しく豊かな  
しぜん めく  
自然に恵まれています。



こうちけん どうぶ ひろ ちゆうげいちいき  
高知県の東部に広がる中芸地域には、かつて  
にしにほんさいだい しんりんてつどう はし  
西日本最大の森林鉄道が走っていました。現在、  
その線路の跡は、ゆず畑の風景広がる「ゆずロー  
せんろ あと ぼたけ ふうけいひろ  
ード」となり、ゆずの香りに満ちた景観とゆずの香  
り豊かな食文化を堪能することができます。  
ゆた しよくぶんか たんのう  
「ゆず果汁」は柚酢(ゆのす)と呼ばれ、昔からお  
す かわりとして使われてきました。

## FIFAワールドカップ2026

カナダ・アメリカ・メキシコの3か国にまたがる16の開催  
都市で行われます。史上最大規模となる世界大会には  
48チームが参加します。

6月11日 開催国の料理を給食でたべます！

|                          |   |  |
|--------------------------|---|--|
| <b>メキシコ</b><br>・メキシカンライス | <b>アメリカ</b><br>・フライドフィッシュ<br>・クリーミーポテトスープ | <b>カナダ</b><br>・メープルシロップ<br>サラダのドレッシングに使用 |
|--------------------------|---|--|

## ▼日本代表の対戦国・日程

たいせんこく りようり  
対戦国の料理  
を食べて応援！

|                             |                                  |
|-----------------------------|----------------------------------|
| <b>オランダ</b><br>6/15 5:00～   | ・ヒュッツポット<br>・エルテンスープ<br>・アップルケーキ |
| <b>チュニジア</b><br>6/21 13:00～ | ・クスクス<br>・ブリック<br>・ひよこ豆のサラダ      |
| <b>スウェーデン</b><br>6/26 8:00～ | ・ピッティパンナ<br>まめ<br>・豆のスープ         |



# 6月は食育月間 ~おはし名人ウィーク~

子どもとふれあいながら食事のマナーをみなおそう！



11 和食文化を伝えよう



## \*正しいはしの持ち方\*

【上のはし】

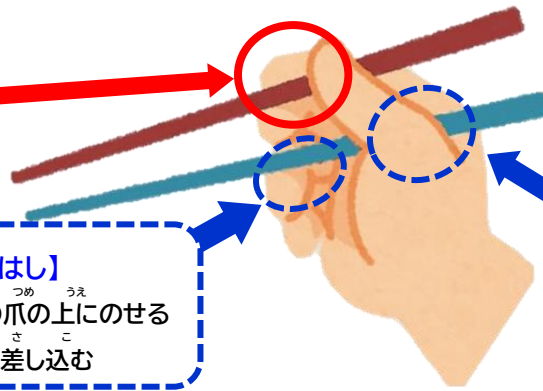
正しいえんぴつ<sup>も</sup>の持ち方で、  
人差し指<sup>ひたさ</sup>と中指<sup>なかにゆび</sup>で持つ

【下のはし】

薬指<sup>くすりゆび</sup>の爪<sup>つめ</sup>の上<sup>うへ</sup>にのせる  
ように差し込む

【下のはし】

親指<sup>おやゆび</sup>のつけ根<sup>ね</sup>にある



## \*使い方のマナーに気を付けよう\*

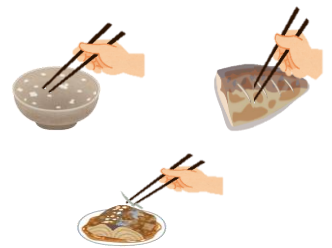
1日~5日は、おはし名人になろう！ウィーク

「さしばし」や「たたきばし」など、  
やってはいけないはしの使い方<sup>つかかた</sup>があり  
ます。周りの人も気持ちよく  
食事ができるように  
気を付けましょう。



給食<sup>きよく</sup>時間<sup>じかん</sup>中に  
チャレンジ!

- 1日目...魚<sup>いし</sup>を切りさく
- 2日目...米<sup>こめ</sup>を集める
- 3日目...魚<sup>さかな</sup>のほねをとる
- 4日目...大豆<sup>まめ</sup>をつまむ
- 5日目...麺<sup>めん</sup>をはさむ



## \*--- 食と健康コラム\*---\*

テーマ：食事はよくかんで、毎日を健康に

6月4日~10日は「歯と口の健康習慣」です。よくかんで食べることは、むし歯や肥満の予防、歯並びやかみ合わせにかかわるあごの発育などに良い効果をもたらしてくれます。

最近では、歯や口の健康が、認知症や寝たきり予防につながることもわかってきました。生涯元気に過ごしていくために、子どもだけでなく大人も毎日食事の中で「かむこと」を意識していきたいですね。



### ▶よくかむためにできることは？

① 食事に集中！“ながら食べ”はしない

テレビやスマートフォンを見ながら食事をしていませんか？ “ながら食べ”は早食いになりがちです。また、姿勢が悪くなり、よくかめないことにもつながります。



② 和食の献立を増やす。

よく「一口30回かもう」と言いますが、食の欧米化でやわらかい食べ物が増え、30回かむことが難しいこともあります。和食は豆や海藻、食物繊維の多い野菜を使うことが多く、必然的にかむ回数が増えてきます。



★歯ごたえを残すなどの工夫も有効です。ただし、かむ力は体重に比例すると言われ、大人にはちょうどよくても、子どもにはかたすぎることもあるので注意が必要です。

## 食べ物や台所の衛生管理にご注意ください！

食中毒予防の三原則は、『細菌をつけない、やっつける、ふやさない』です。

| つけない                                    | やっつける                  | ふやさない   |
|---|------------------------|---|
| ①手をきれいに洗う。<br>②調理器具などを清潔にし、食品によって使い分ける。 | 肉、魚、卵などはしっかりと火を通す。<br> | ①できた料理はすぐ食べる。<br>②冷蔵庫に入れる。<br>※冷蔵庫に詰め込みすぎると温度が下がりにくくなります。冷蔵庫を過信しないようにしましょう。<br> |

## 【ノロウィルスの感染防止】

『正しい手洗い』がもっとも重要です！

アルコール消毒は、ノロウィルスには効果がありませんのでご注意ください。

