

いただきます

2025年 6月



2年生 グリンピースのさやむき

八王子市立長池小学校

5月は「グリンピース」や「そら豆」が旬を迎え、給食でも提供いたしました。その際、実際に食べ物に触れ、給食づくりに参加する機会を！という思いを込め、「グリンピース」は2年生、「そら豆」は1年生にさやむきをしてもらいました。今月は2年生の「グリンピースのさやむき」の様子をお伝えします。



目と鼻と手を使い、形や香りも観察します。押すと「ポンッ！」と音を立て、開く「ひみつのスイッチ」があることを伝え、一生懸命に探す姿が！

給食が届くと「わあ♡」と歓声が上がりました。「おいしい」と笑顔の子、苦手でも頑張って食べる子。お手伝いしてくれてありがとう！

ひみつのスイッチはどこにあるかな？



きれいにならんでる♪
さやのかたちは
わらったおくちみたい！

あまみがあって おいしい♪



100年フード



未来の100年フード部門 ～ めざせ100年 ～



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！

「ゆのすの恵み料理」

こう ちけん か み し
高知県香美市



高知県は四国地方の南部に位置しています。
温暖多湿な気候、台風の
上陸が多いことが特徴です。
ゆずの栽培が盛んで、生産量は全国1位を誇ります。

高知県香美市では、多くの料理にゆずが使われています。例えば、田舎寿司のすし飯、鍋の出汁、デザートなど使い道はさまざまです。
ゆずを皮ごと絞ったものを「ゆのす」と呼び、大切に使っています。
5日の給食では、
「ゆのす香るねぎ塩チキン」をいただきます。





6月は食育月間 ～ 家でできる！食育 ～

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



『はし』を上手に使えると、魚の骨をきれいに取り除けたり、豆などの小さいものをつまめたりなどの細かい動きもできるようになります。ご家族で「はしの持ち方、使い方」をチェックしてみませんか。

正しいはしの持ち方

【①のはし】

えんぴつを持つように親指、人差し指、中指で持ちます。

①

①

②

【②のはし】

①のはしの下に入れ、薬指でささえます。

①のはしを人差し指と中指ではさみ、上下に動かします。

下のはしは動かさない

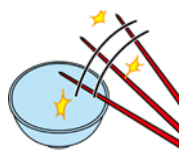
とりのくちばしのようにあけたりとじたりできているかな？



使い方のマナーに気を付けよう

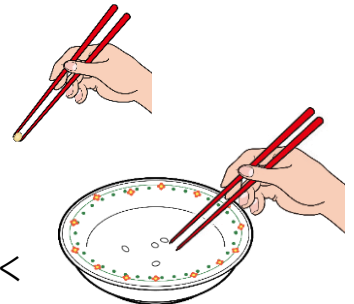
23日～27日は、おはし名人になろう！ウィーク

「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。



給食時間中にチャレンジ！

23日…豆をつまむ
24日…魚の骨をとる
25日…麺をはさむ
26日…米を集める
27日…シュウマイを切りさく



*---*食と健康コラム*---*

6/4～10は、「歯と口の健康週間」です。噛むことは、私たちの体にさまざまな良い効果をもたらします。給食では、多様な食材を取り入れ、料理の組合せや調理法によって切り方を変えるなど、噛む回数が増えるような工夫をしています。

小学生は噛む力が育つ大切な時期です。噛む習慣を身につけ、健康で楽しい生活を送りましょう。



テーマ：よく噛む習慣を身につけよう

▶よく噛むといいことがいっぱい！

あたま
頭とおなかの
スイッチオン



ばよばよ
むし歯予防



ことば
言葉がはっきり



びょうき
病気に負けない体



ぜんかい
パワー全開



いろいろな
あじ 味の
味を楽しめる



いつもの料理に、「噛み応えのある食材をプラスする」、「具材を大きく切る」などのちょっとした工夫で、噛む回数を増やすことができます。また、お子さまへの声かけやテレビを消すなど、食事に集中できる環境を作ることも大切です！