

# 食育だよい

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

はちおうじしりつななくにしょうがっこ  
八王子市立七国小学校



はちおうじさんやさい

## 八王子産野菜をたっぷり使った給食！！



八王子市では、たくさんの農作物が作られています。給食は地産地消の観点から、できる限り多くの八王子産農作物を使用して作られています。一部をご紹介します。



八王子産ながねぎ



八王子産白菜



小津町産ゆず



八王子産有機かぼちゃ



八王子産根しょうが



八王子産ブロッコリー

八王子の農家さんが厳しい暑さ、寒さにも負けず

愛情たっぷりこめて、作って下さった農作物に感謝

して、これからもおいしくいただきましょう！！

## \*---\* 食と健康コラム \*---\*

あたら とし むか さん が つき はじ  
新しい年を迎える、三学期が始まり  
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。  
まいにち あさ た げんき 毎日、朝ごはんを食べて元気に  
どうこう 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、  
まめ類)



#### 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！

みきて ゆび 右手の指をピタリとつけてちょっと  
ま 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！



りょうて だ ゆび 両手を出して指をつけて、水を  
みず 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。



りょうて ゆび ひろ 両手の指を広げるのだ。この上  
の 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！





かがみびら  
鏡開き

# 正月明けの行事食

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。



ぎょうじしょく

こしょうがつ  
小正月



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 ねん 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～ 23日にいただきます。

あき た けん  
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「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  
おしゃるよ！

は

#### ♡ 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」



29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！

お