

食育だより

2025年
7月



めざせ！おはし名人

八王子市立

城山

小学校

6月の食育月間に八王子市全小学校・義務教育学校で「めざせ！おはし名人」に取り組みました。この取組の目標は、「おはしを正しく持てる、上手に動かせるはちおうじっ子になろう！」です。

家庭学習では、おはしの持ち方やマナー、姿勢などを7日間練習しました。保護者の皆様にもご協力いただきありがとうございました。23日から27日は、「おはし名人になろう！ウィーク」とし、給食で5つのはし使い（集める、骨をとる、はさむ、つまむ、切りさく）にチャレンジしました！



給食委員会が事前に全クラスをまわり、紙芝居を使って「おはし名人」の取組について紹介しました。1年生から3年生のクラスでは栄養士と一緒に「おはしの持ち方を確認しました。子どもたちからは「持ち方あってる？できてるかな？」と聞く声がたくさんあり、やる気いっぱいの様子が見られました。おはし名人への道は日々練習や意識をすることが大切です。これからもみんなで正しいおはしの持ち方を意識して上手になっていけたらいいですね！

1・2年生の保護者の皆様には御家庭でもおはし名人の取組に御協力いただきありがとうございました。

--- 食と健康コラム *---*

夏場は、汗によって水分が失われやすいため、こまめな水分補給が大切です。汗の中にはミネラル(主に塩分)が含まれているので、水分とミネラルを効率よく補える飲み物が熱中症対策に効果的です。食事からも塩分は摂取できるので3食しっかり食べましょう！みそ汁などの汁ものからも塩分を補給できるのでおすすめです。

テーマ：暑い夏を乗り切るために～水分補給のコツ！～

▶ 熱中症を予防してくれる飲み物 ・ 熱中症予防に効果的でない飲み物

適切な飲み物	適切でない飲み物
 スポーツドリンク スポーツ飲料など、ナトリウム(塩分)やカリウムを含むもの。	 コーヒー アルコール類やコーヒーなどのカフェインを含む飲料には利尿作用があり、熱中症予防に効果的ではありません。
 牛乳 牛乳に含まれるたんぱく質の中には水分を血管へ送り、体温を調節する働きがあります。	 お茶 アルコール
 あまざけ(ノンアルコール)	 アルコール



げんきおうえん 元気応援 メニュー

八王子市では、子どもたちの健やかな成長のために「元気応援メニュー」に取り組んでいます。先生方や、八王子にゆかりのある有名人のおすすめメニューを給食で提供し、おすすめしたい理由を「元気応援メッセージ」として子どもたちに伝えています。

9日にいただきます

副校長先生の おすすめメニュー

ゴーヤは苦いイメージがあるかもしれませんが、夏に負けない元気パワーがぎゅっとつまった野菜です。「苦いかな？」と思っている人も卵やお肉と一緒に食べれば食べやすくなりますよ。まずは一口チャレンジしてみてください。食べた後はぜひ感想を聞かせてくださいね！



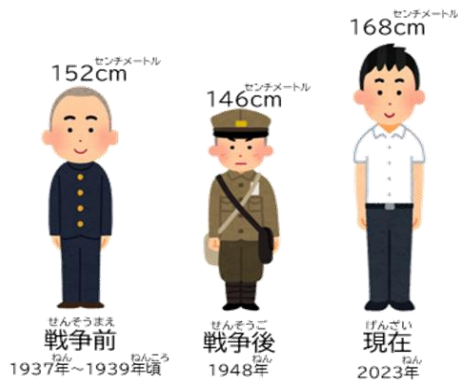
戦後80年 食事の大切さを学ぼう

1945年(昭和20年)8月15日に戦争が終わりました。戦争中は食べ物がほとんど手に入らず、明治時代に子どもたちの成長を助けるために始まった給食も続けられなくなりました。子どもも大人もお腹を空かせていました。

かんが
考える

せんそうご げんざい しんちよう
戦争後と現在の身長

じだいべつ さい おとこ こ しんちよう
時代別14歳の男の子の身長

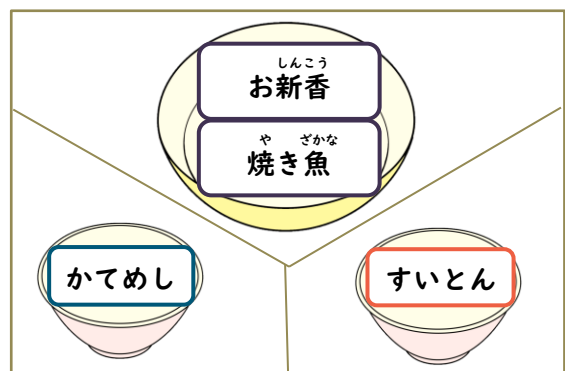


せんそうご こ せんそうまえ こ ちい
戦争後の子は戦争前の子より小さいですね。
それは体が大きくなる小学生の時に戦争があり、
からだ ひつよう えいよう
体に必要な栄養をしっかりとれなかったからです。

たいけん
体験しよう

ねんまえ こんだて か
80年前の献立 14日にいただきます。

せんそうちゅう あさ ひる よる しよくじ
戦争中の朝・昼・夜の食事をひとつひとつの皿で再現し
ます。みんなにとっては1食分の給食ですが、戦争中の子
どもにとっては1日分の食事です。日々の食事に感謝しな
がら、戦争中の食事を体験しましょう。



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!

みらい ねん ねん ねん ねん ねん ねん
未来の100年フード部門～目指せ100年～ 10日にいただきます。

ほっかいどう
北海道

おたるし
小樽市



しがいち いちぶ にほんかい めん ほか
市街地の一部が日本海に面しており、その他は
やまやま かこ さか おお まち ぎやぎよう さか
山々に囲まれた坂の多い町です。漁業が盛んなの
でおいしい海産物がたくさん獲れます。

おたる やき
小樽あんかけ焼そば



せんごふつこう じ き たんじよう おたる やき
戦後復興の時期に誕生した「小樽あんかけ焼そ
ば」は、昭和30年代に普及しました。よく焼いた
めん おお ねんだい かんきゅう
麺と多めの「あん」が特徴です。イベント等への
しゅってん せんこくてき ちめいど あ げんざい
出展などにより全国的に知名度も上がり、現在
も市民のソルフードとして幅広い世代に愛さ
れています。



はちおうじさん しよくざい
八王子産の食材を
給食でいただきます!



はちおうじさん 15日に食べます。

はちみつは、ミツバチが花の蜜を集めて、巣の中で
つく たくわ しぜんかい もっと あま みつ
作り、蓄えたものです。自然界で最も甘い蜜ともいわ
れています。花の種類によって、味や色、香りが違
います。

せいざんしゃ いぬかい
～生産者 犬飼さんからメッセージ!～

わたし たく
私たちの作ったはちみつを、はちおうじっ子の
みなさんが食べると聞いてとてもうれしいです。
はちみつを採るときは検査をして、十分な甘さ
があるものだけを採っています。
あじ こ
味が濃くておいしいはちみつに
こだわって作っているので、
ぜひ食べてください!

