

# 食育だより

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

2026年  
1月



はちおうじしりつ  
八王子市立

しろやま  
城山

しょうがっこう  
小学校



12月に行われた給食に関する取組を御紹介します

## ふれあい給食



交通安全ボランティアの皆さんを給食に御招待しました。3年生と楽しくお話ししながら笑顔いっぱいの給食時間になりました。

## 給食試食会



子ども達の配膳の様子をみいただき、試食を行いました。「ずっと食べてみたかった」「おいしかった」とうれしい感想をいただきました。

## 給食委員会集会



給食委員会が給食ができるまでの様子や残ってしまった給食の行方にについて動画で紹介しました。給食のマナーを○×クイズで確認しました。

## 食と健康コラム

新しい年を迎え、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。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

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



## 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よつと曲げるぞ。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つ。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つ。



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





# 正月明けの行事食

こしょうがつ 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、1月11日に行う方が多いです。  
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～ 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」



●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！



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

