食育だより 2025年6月

旬野菜のさやむき体験を行いました！

八王子市立 高嶺 小学校

4月から6月にかけて旬をむかえる「グリンピース」は、苦手な児童の多い野菜の一つです。給食では、主に冷凍の「グリンピース」を使用していますが、旬をむかえるこの時期に生のグリンピースを使って「グリンピースごはん」を作ります。香りも味も冷凍の物とは大違いのおいしさです。今年は、5月9日に2年生にさやむきの手伝いをしてもらいました。苦手な児童も頑張って食べてくれました。2年生の皆さん、お手伝いありがとうございます！

2年生がさやむきをしてくれました！

また、5月には大粒のそら豆も旬をむかえます。火をとおすと独特の香りのする「そら豆」も好き嫌いが分かれる食品です。なかなか手の出ない食品に触れるのも給食ならではの体験です。5月29日に、全校分30kgのそら豆を1年生が頑張ってむいてくれました。1年生の皆さんもありがとうございます！

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」は令和6年3月に認定されました！

未来の100年フード部門～目指せ１００年～16日にいただきます。

ゆのすの恵み料理

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、複雑な地形、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、多くの料理に柚子が使われています。例えば、昔から高知県で食べられている田舎寿司のすし飯、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。
16日の給食では、「ゆのす香るねぎ塩チキン」をいただきます。

小田原市の名産 下中たまねぎ をいただきます！

下中たまねぎは、姉妹都市である小田原市の名産です。こだわりの有機肥料と海の風、暖かい気温により、やわらかくあまいたまねぎが育ちます。昨年に引き続き、今年度も給食で下中たまねぎを味わいます。

☺給食を食べて、みんなで応援しよう

世界ウェルター級タイトルマッチへの挑戦が決定した佐々木尽選手は、八王子市立別所小・中学校出身のプロボクサーです。佐々木選手が好きだったマーボー豆腐を食べて、みんなで応援しよう！

世界を変えるために生まれてきた ボクシング佐々木尽選手の挑戦

2025年6月19日(木)開催
WBO 世界ウェルター級タイトルマッチ
会場：大田区総合体育館

6月は食育月間 ～ 家庭でできる！食育 ～

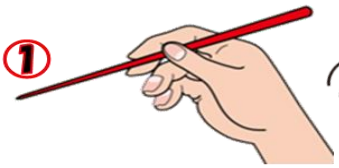
子どもとふれあいながら
食事のマナーをみなおそう！

『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。

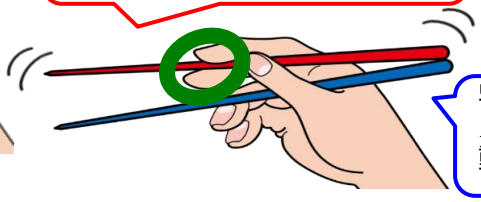
11 和食文化を伝えよう

＊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。

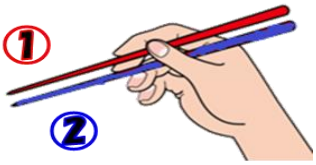


①のはしを人差し指と中指ではさみ、上下に動かします。



下のはしは動かさない

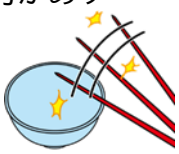
【②のはし】
①のはしの下に入れ、薬指でささえます。



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＊

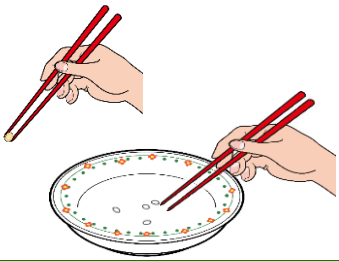
「さしばし」や「たたきばし」など、やってはいけないはしの使い方があります。周りの人も気持ちよく食事ができるように気を付けましょう。



給食時間中にチャレンジ！

16日～20日は、おはし名人になろう！ウィーク

23日…米を集める
24日…魚のほねをとる
25日…大豆をつまむ
26日…麺をはさむ
27日…魚の身を切りさく



＊-･-＊ 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！

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！