

食育だより 2025年 7月



めざせ！おはし名人

はちおうじりつうつきだいいしょうがっこう
八王子市立宇津木台小学校

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。宇津木台小学校では、16日から20日の給食時間を、「おはし名人になろう！ウィーク」とし、がんばりカードを使って、6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！



おはしの使い方だけでなく食事中、悪い姿勢になっていないか、ひじをついていないか、もう片方の手で器を持っているかなど、おはし以外の食事マナーについても見直しました。子どもたちからは、「簡単にできた！」「これからも続けたい」「去年よりうまくできた気がして嬉しかった」「家族にも教えてあげたい」などの感想が聞かれました。

食事のマナーは普段から意識することが大切です。これからも続けていきましょう。



--- 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、朝ごはんにみそ汁を食べるのがおすすめです。

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。  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。  あまざけ(ノンアルコール) 甘酒は水分と塩分、糖分のバランスがよく、熱中症予防に効果的です。	 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。  お茶  アルコール

テーマ：のどがかわく前に水分補給をしよう

▶水分をとってほしいタイミング



○夜寝る時や朝起きるとき



○長事中



○海やプールで遊ぶあそび



○運動する前後やその途中



○お風呂に入る前とあと

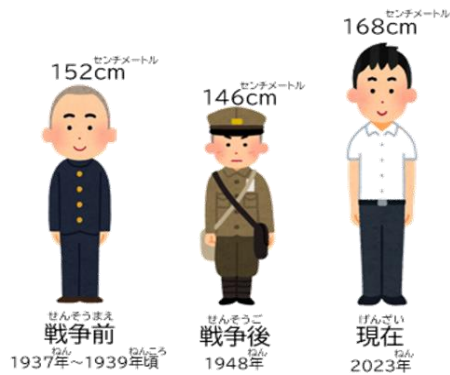
戦後80年 食事の大切さを学ぼう

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

戦争後と現在の身長

時代別14歳の男の子の身長

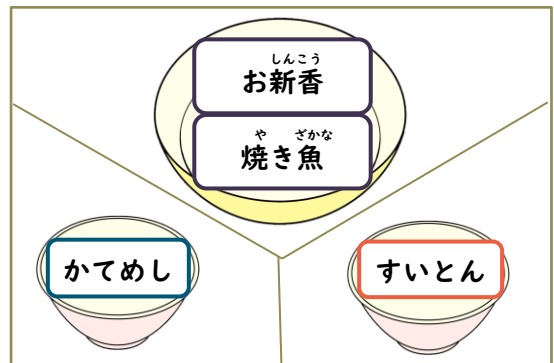


戦争後の子は戦争前の子より小さいですね。
それは体が大きくなる小学生の時に戦争があり、
体に必要な栄養をしっかりとれなかったからです。

たいけん
体験しよう

80年前の献立 18日にいただきます。

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！

未来の100年フード部門～目指せ100年～ 15日にいただきます。

ほっかいどう
北海道

おたるし
小樽市



市街地の一部が日本海に面しており、その他は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。

小樽あんかけ焼そば



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。よく焼いた麺と多めの「あん」が特徴です。イベント等への出展などにより全国的に知名度も上がり、現在も市民のソウルフードとして幅広い世代に愛されています。



八王子産の食材を 給食でいただきます！



八王子産はちみつ 2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。

～生産者 犬飼さんからメッセージ！～

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。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！

