

食育だより 令和8年6月



さやむき体験

はちおうじし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

低学年の生活科の授業で、旬の食材である「グリーンピース」「そらまめ」のさやむき体験を行いました。まずは、クイズや畑の写真をみながら、グリーンピースやそらまめについてのお話を聞き、さやに入った野菜に親しみをもちました。グリーンピースには、“ひみつのスイッチ”そらまめには、“ふかふかベッド”があることを学び、実際にさやむきをしながら観察しました。宇津木台小の全校生の給食になる大量のさやは、迫力がありました。すぐにむき方のコツをつかむと、「かわいい!」「4きょうだい入っていた!」「くさのにおいがする」などいながら、作業を楽しみました。それぞれ、グリーンピースご飯、ゆでそらまめとなつて、その日の給食に登場し、全校生で旬を味わいました。



1. 2年生のみなさん、ありがとうございました。畑に実っている様子や、お店に並んでいるのもこの時期だけです。ぜひ、ご家庭でも味わってみてくださいね。

100年フードを食べて 日本の食文化をまなぼう!



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329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~ 29日にいただきます。

ゆず料理

高知県



高知県は輝く太陽のもと、黒潮が打ち寄せる変化に富んだ海岸線をはじめ、四方十川に代表される清流や緑深い山々など、美しく豊かな自然に恵まれています。



高知県の東部に広がる中芸地域には、かつて西日本最大の森林鉄道が走っていました。現在、その線路の跡は、ゆず畑の風景広がる「ゆずロード」となり、ゆずの香りに満ちた景観とゆずの香り豊かな食文化を堪能することができます。「ゆず果汁」は柚酢(ゆのす)と呼ばれ、昔から酢の代わりとして使われてきました。

FIFAワールドカップ2026

サッカーの世界選手権で、4年に1度、開催されます。今回は、カナダ・アメリカ・メキシコの3か国にまたがる都市で行なわれ、史上最多の48チームが参加します。

6月11日 開催国の料理を給食で食べます!

<p>メキシコ</p> <p>・メキシカンライス</p>	<p>アメリカ</p> <p>・フライドフィッシュ ・クリーミーポテトスープ</p>	<p>カナダ</p> <p>・メープルシロップ サラダのドレッシングに使用</p>
------------------------------	--	---

日本代表の対戦国・日程

対戦国の料理を食べて応援!

12日の給食 VS オランダ 6/15 5:00~

- ・ヒュッツポット
- ・エルテンスープ
- ・アップルケーキ

19日の給食 VS チュニジア 6/21 13:00~

- ・クスクス
- ・ブリック
- ・ひよこ豆のサラダ

25日の給食 VS スウェーデン 6/26 8:00~

- ・ピッティパンナ
- ・豆のスープ



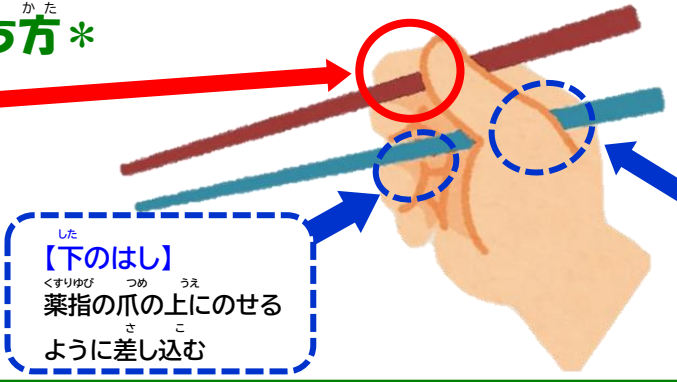
6月は食育月間 ~めぜせ！おはし名人~

子どもとふれあいながら食事のマナーをみなおそう！



正しいはしの持ち方

【上のはし】
正しいえんぴつ
の持ち方で、
人差し指と中指で持つ



【下のはし】
薬指の爪の上
にのせる
ように差し込む

【下のはし】
親指のつけ根
にある

使い方のマナーに気を付けよう

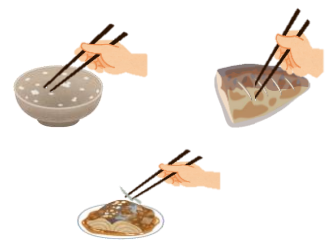
「さしばし」や「たたきばし」など、
やってはいけないはしの使い方があり
ます。周りの人も気持ちよく
食事ができるように
気を付けましょう。



給食時間中に
チャレンジ！

1日～5日は、おはし名人になろう！ウィーク

- 1日目…大豆をつまむ
- 2日目…魚を切りさく
- 3日目…麺をつまむ
- 4日目…魚のほねをとる
- 5日目…ご飯を集める



*...*食と健康コラム*...*

テーマ：食事はよくかんで、毎日を健康に

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。よくかんで食べることは、むし歯や肥満の予防、歯並びやかみ合わせにかかわるあごの発育などに良い効果をもたらしてくれます。最近では、歯や口の健康が、認知症や寝たきり予防につながることもわかってきました。生涯元気に過ごしていくために、子どもだけでなく大人も毎日食事の中で“かむこと”を意識していきたいですね。

▶よくかむためにできることは？

- ① 食事に集中！“ながら食べ”はしない**
テレビやスマートフォンを見ながら食事をしていませんか？
“ながら食べ”は早食いになりがちです。また、姿勢が悪くなり、よくかめないことにもつながります。
 - ② 和食の献立を増やす。**
よく「一口30回かもう」と言いますが、食の欧米化でやわらかい食べ物が増え、30回かむことが難しいこともあります。和食は豆や海藻、食物繊維の多い野菜を使うことが多く、必然的にかむ回数が増えてきます。
- ★歯ごたえを残すなどの工夫も有効です。ただし、かむ力は体重に比例すると言われ、大人にはちょうどよくても、子どもにはかたすぎることもあるので注意が必要です。



食べ物やキッチンの衛生管理にご注意ください！

食中毒予防の三原則は、『細菌をつけない、やっつける、ふやさない』です。

つけない	やっつける	ふやさない
①手をきれいに洗う。 ②調理器具などを清潔にし、食品によって使い分ける。	肉、魚、卵などはしっかり火を通す。	①できた料理はすぐ食べる。 ②冷蔵庫に入れる。 ※冷蔵庫に詰め込みすぎると温度が下がりにくくなります。冷蔵庫を過信しないようにしましょう。



【ノロウィルスの感染防止】

『正しい手洗い』がもっとも重要！！アルコール消毒は、ノロウィルスには効果がありませんのでご注意ください。

