

食育だより 平成28年 7月



元気応援メニュー

八王子市立山田小学校

八王子市では昨年度から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方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きます。

7月の『元気応援メニュー』は副校長先生の「とうがんとゆばのすましじる」です。

11日 とうがんとゆばのすましじる

おすすめの理由…

私たち日本人が食べている和食は、季節の食材を取り入れてきました。季節を感じることは、心を豊かにすることにもつながったのです。そして、季節の食材を口にすることで、健康に生活できるようにしていったのです。

とうがんは、ちょうど今の時期の食材です。こうした食材を食べることで、心も体も豊かにしていきます。

副校長先生からのメッセージ！

和食は、栄養バランスがとても良い、世界の中でもとてもすばらしい食の一つです。ユネスコ無形文化遺産に登録された世界からそのすばらしさが認められているものです。

和食は、はるか昔から日本人が心と体に大切なものとした食材や思いがぎゅーりとつまっていて、ずっと受け継がれてきたものです。だからこそ給食の献立にもでてくるのです。

みなさんも、この和食の思い・味を大切に受け継いでいってください。



リオデジャネイロ2016 オリンピック・パラリンピック開催！

ブラジル・リオデジャネイロで8月5日からオリンピック、9月7日からパラリンピックが開催されます。そこで、開催国のブラジル料理を7月の給食で食べます。しっかり食べてニッポンを応援しよう！

ピカジーニョ

ひき肉やたまねぎ、トマト、それにじゃがいも、豆などを煮込んだ家庭料理で、ごはんにかけて食べます。

シュラスコ

鉄串に牛肉、豚肉、鶏肉などを刺して岩塩をふって炭火でじっくり焼きます。テーブルに串ごと運び、切り分けて食べます。

ピナグレッチ(サラダ)

ピナグレッチソースは細かく切ったトマトやたまねぎを入れた「ピネガー(酢)ソース」です。シュラスコにかけたり、給食の様にサラダにかけて食べます。



八王子出身の選手を応援しよう！！

はちおうじっ子のみんなに選手のみなさんからメッセージをいただきました！

- ①好きだった給食の献立 ②食事まで気を付けていること ③試合前に食べるもの ④みなさんへメッセージ

<p>中村美里 選手</p> <p>柔道 女子</p>	<p>田代未来 選手</p> <p>柔道 女子</p>	<p>吉田愛 選手</p> <p>セーリング女子</p>
<p>①カレーライス、うどん</p> <p>②ご飯、野菜、肉や魚、果物、乳製品の5種類をバランスよく食べる</p> <p>③消化の良い食べ物</p> <p>④ご飯は楽しく食べましょう。作ってくれた人のことを考えて、残さないようにすることも大事です。何事にも一生懸命に取り組んで、目標に向かって頑張りましょう！</p>	<p>①きなこパン、牛乳</p> <p>②好き嫌いをせずに三食必ず食べる</p> <p>③チョコレート、エネルギーゼリー</p> <p>④好き嫌いをせずに朝昼晩、毎食しっかりとご飯を食べて、健康な身体を作ってください！</p>	<p>①あんかけ焼きそば</p> <p>②五大栄養素を考えたバランスの良い食事</p> <p>③おにぎり</p> <p>④良い身体を作るには、バランスの良い食事を日頃から取ることだとおもいます。たくさん食べてたくさん運動しよう！！</p>

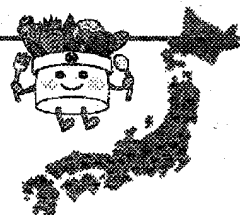
※6月末時点で決定している八王子出身の日本代表選手

6月は食育月間の取組として「めざせ！おはし名人」ということで、箸の持ち方・マナーについての指導をおこないました。きちんと持って動かすことができている子がいる反面、正しく持つことが難しかったり、持てても動かすことが難しいという子も多くいました。この取組を機会に箸の持ち方・マナーについて改めて見直し、まだ上手にできない場合は毎日の食事の中で少しずつ練習するようにしてほしいと思います。

保護者の皆様にも、がんばりカードのご協力をありがとうございました。



れんしゅうだめざしてみようはしめいじん！



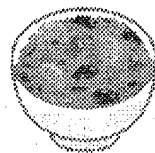
和み献立～郷土料理～

沖縄県

- ・ししじゅうし
- ・もずく
- ・ゴーヤチャンプルー

ししじゅうし

沖縄の方言で「シシ」は「肉」、「ジューシー」は「炊き込みごはん」を意味します。



ゴーヤチャンプルー

「チャンプルー」は沖縄の方言で「混ぜこぜ」という意味で、「炒め物」のことです。チャンプルーには沖縄野菜の代表格、ゴーヤがよく使われます。



もずく

全国で食べられているもずくのほとんどは沖縄産です。もずくは低カロリーで、ミネラルや食物繊維が多い食品です。

