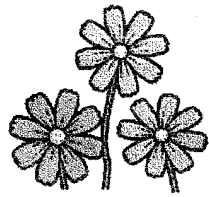


食育だより 平成28年 9月



八王子市立山田小学校



食育の取り組み

学校では給食を『生きて教材』として食育をおこなっています。
 1学期は、体験学習として1年生が「そらまめのさやむき」、2年生が「グリーンピースのさやむき」、3年生が「とうもろこしの皮むき」をおこないました。実際に触ったり観察したりすることで食材に関心をもち、自分でむいて給食作りに参加したということを食べようとする意欲をもつこともできました。献立には、旬の食材や地場産物・行事食・日本各地の郷土料理等を取り入れ、食育メモで知らせています。また、ランチルームで食べる学級には、紙芝居等を使ってミニ指導をおこなっています。食について興味や関心を持ってもらえるよう、食の楽しさや大切さを伝えていきたいと思ひます。
 食育は学校と家庭・地域が協力しておこなっていくことが大切です。御家庭でも食事の時の挨拶やマナー・朝ごはんの習慣・食事の手伝い・家族そろった食事等、できることから始めてみましょう。

「そらまめのさやむき」



「グリーンピースのさやむき」



グリーンピースごはん先食!

「とうもろこしの皮むき」



リオデジャネイロ オリンピック

ブラジルのリオデジャネイロで、8月5日から21日までオリンピックが開催されました。柔道・サッカー・セーリング・レスリング・競泳に、八王子市ゆかりの選手が6名出場して、大活躍でした。9月7日からはパラリンピックが始まります。応援しましょう!

感動をありがとう!

9月2日の給食は、お赤飯でお祝いします。



はちおうじっ子
のみなさん

みんなの体は食べたもので
できています。しっかりした
食事は元氣のもと! 選手のみ
なさんのように、夢を叶えら
れる丈夫な体を作りましょう!

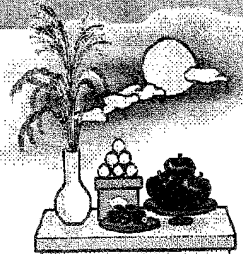
高校野球 夏の甲子園

8月7日から21日まで、高校野球の夏の甲子園が開催されました。西東京大会で「八王子学園八王子高等学校」が優勝し、八王子市にある学校から、初めて甲子園に出場しました!

9月15日(木)は、『十五夜~中秋の名月』です。

十五夜には、満月を見て楽しむだけでなく、これからむかえる収穫を前に、秋の実りに感謝する意味があります。
 里芋を供えることから、「芋名月」とも呼ばれます。

給食では、鶏肉と里芋の煮物・月見団子の黒蜜かけを食べます!

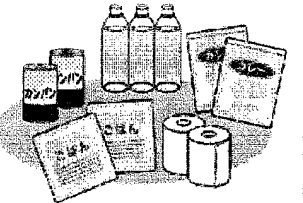


家庭の防災対策を見直してみよう!

9月1日は防災の日です。学校では、時々避難訓練を行います。避難訓練は災害が起こった時に自分の身を守るための大切な訓練です。
 ご家庭では、避難場所や連絡先の確認、そして備蓄を準備をするなどの防災対策が必要です。防災の日をよい機会に、家族皆さんで防災について考えてみましょう!

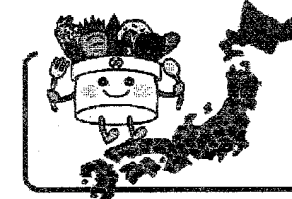
備蓄 ~最低3日から一週間分を用意しよう!~

- 【食 品】 米、缶詰、レトルト品、日持ちする菓子類、梅干し、調味料など
- 【水】 目安は、1人1日3リットル
- 【その他】 生活用水、毛布、バケツ、ビニールシート、トイレ用品、卓上コンロなど



他の地域で災害が起きた時は...

4月14日に発生した熊本地震の際には、八王子市で備蓄している水2L600本、アルファ化米5,000食を支援しました。
 また、八王子市では義援金受付をしています。6月23日までに集まった約2,600万円は日本赤十字を通じ、被災者へ配られます。

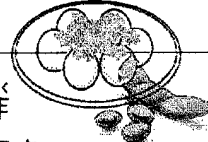


和み献立~郷土料理~ 山形県

- ・えだまめごはん
- ・芋煮
- ・ますの塩焼き
- ・玉こんにゃく

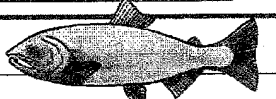
えだまめ

枝豆を茹でてすりつぶして作る「ずんだ(豆打)」が有名です。
 山形県は米作りも盛んです。「枝豆ごはん」のお米は、山形県産の「はえぬき」です。



ますの塩焼き

「桜鱒(さくらます)」が有名です。
 川で生まれ、海で育ち、また川に帰ってくる魚です。(川ですっと育つとヤマメといひます。)塩焼きがとてもおいしいです。



玉こんにゃく

玉こんにゃくは山形独特の形です。
 しょうゆ味のだしにスルメを入れてじっくり煮て、アツアツを串に刺し、からしをつけたら、山形名物玉こんにゃく「通称・玉こん」の出来上がりです!



芋煮

大なべで作り、みんなで食べる「芋煮会」が有名です。材料と味付けが地域によって異なり、「内陸地方は牛肉・しょうゆ味」、「庄内地方は豚肉・みそ味」です。
 給食では「庄内地方」の芋煮です。

