

食育だより

令和8年(2026年)
6月



2年生 グリンピースのさやむき

八王子市立

横川

小学校

2年生のみなさんが、グリンピースのさやむき体験をしました。

5月14日のグリンピースごはんにいれる、横川小学校と横川中学校2校分、全部で約8kgです。



「もっと、むけるよ!」「小さいのはいったた!」など
様々な声がきこえました。

給食中も「おいしかった!」の感想が出ました。



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～ 23日にいただきます。

ゆず料理

高知県



中芸地域

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、しまんとがわ、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

カナダ・アメリカ・メキシコの3か国にまたがる16の開催都市で行われます。史上最大規模となる世界大会には48チームが参加します。

6月11日 開催国の料理を給食でたべます!



メキシコ



・メキシカンライス



アメリカ



・フライドフィッシュ
・クリーミーポテトスープ



カナダ



・メープルシロップ
サラダのドレッシングに使用

対戦国の料理

を食べて応援!

日本代表の対戦国・日程



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



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



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 ~おはし名人ウィーク~

子どもとふれあいながら食事のマナーをみなおそう！



11 和食文化を
伝えよう

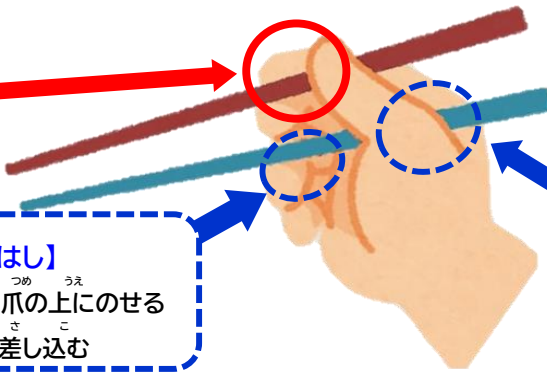
正しいはしの持ち方

【上のはし】

正しいえんぴつ^もの持ち方^{かた}で、
人差し指^{ひとさ}と中指^{なかがび}で持つ

【下のはし】
薬指^{くすりゆび}の爪^{つめ}の上^{うへ}にのせる
ように差し込む

【下のはし】
親指^{おやゆび}のつけ根^ねにある



使い方のマナーに気を付けよう

1日~5日は、おはし名人になろう！ウィーク

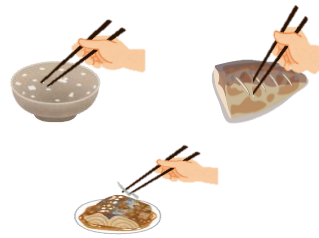
「さしばし」や「たたきばし」など、
やってはいけないはしの使い方^{つかいかた}があり
ます。周り^{まわ}の人も気持ちよく
食事^{しょくじ}ができるように
気を付け^{きをつ}きましょう。



チャレンジ！

給食時間中^{きゅうじくじかんちゆう}に

- 1日目...魚^{いしな}を切りさく
- 2日目...米^{こめ}を集める
- 3日目...魚^{いしな}のほねをとる
- 4日目...大豆^{だいず}をつまむ
- 5日目...麵^{めん}をはさむ



... 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

習慣^{しゅうかん}です。よくかんで食べることは、
むし歯^{むしは}や肥満^{ひまん}の予防^{よぼう}、歯並び^{はなら}やかみ
合わせ^あにかかわるあごの発育^{はついく}などに
良い効果^{こうか}をもたらしてくれます。

最近^{さいきん}では、歯^はや口^{くち}の健康^{けんこう}が、認知症^{にんちしやう}
や寝たきり^{ねたきり}予防^{よぼう}につながることも
わかってきました。生涯^{しょうがいげんき}元気に過ごし
ていくために、子ども^{こども}だけでなく
大人^{おとな}も毎日^{まいにち}食事^{しょくじ}の中で「かむこと」を
意識^{いしき}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^{しょくじ}をしていませんか？
“ながら食べ”は早食い^{はやくい}になりがちです。また、姿勢^{しせい}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^{しょく}の欧米化^{おうべいか}でやわらかい食べ物^{たもの}
が増え、30回かむことが難しい^{むずか}こともあります。和食^{わしょく}は豆^{まめ}や海藻^{かいそう}、食物繊維^{しょくもつせんい}
の多い野菜^{おほ}を使うことが多く、必然^{ひつぜんてき}的にかむ回数^{かいすう}が増えます。



★歯ごたえを残すなどの工夫^{くふう}も有効^{ゆうこう}です。ただし、かむ力は体重^{ちゆうり}に比例^{ひれい}すると言われ、
大人^{おとな}にはちょうどよくても、子ども^{こども}にはかたすぎる^{かたすぎる}ことがあるので注意^{ちゆうい}が必要です。

食べ物や台所の衛生管理にご注意ください！

食中毒^{しょくちゆうどく}予防^{よぼう}の三原則^{さんげんそく}は、『細菌^{さいきん}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 ^て をきれいに洗 ^{あら} う。 ②調理器具 ^{ちようりきぐ} などを清潔 ^{せいけつ} にし、食品 ^{しょくひん} に よって使い分ける。	肉 ^{にく} 、魚 ^{さかな} 、卵 ^{たまご} などは しっかり火 ^ひ を通す。 	①できた料理 ^{りようり} はすぐ食 ^た べる。 ②冷蔵庫 ^{れいぞうこ} に入れる。 ※冷蔵庫 ^{れいぞうこ} に詰め込みすぎると温度 ^{おんど} が下がりにくくなりま す。冷蔵庫 ^{れいぞうこ} を過信 ^{かしの} 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^{じゆうよう}です！

アルコール消毒^{しやうどく}は、ノロウィルスには効果^{こうか}がありませんのでご注意^{ちゆうい}ください。

