

はちおうじっ子 食育だより 平成28年 3月

げんき おうえん 元気応援メッセージ！

総集編



はちおうじっ子で生まれたバンド「グッドモーニングアメリカ」のメンバーおすすめ！

はちおうじっ子 ちゅうがっこうそつぎょう 八王子の中学校卒業！
はちおうじっ子 八王子に住んでいたよ！
はちおうじっ子 しょう・ちゅうがっこうそつぎょう 八王子の小・中学校卒業！
はちおうじっ子 だいがくそつぎょう！ 八王子にある大学卒業！

ボーカル：かねひろさん ドラム：ペギさん ギター：こうちゃん ベース：たなしんさん

鮭のトマトソース	ガーリックピラフ	おつまみ大豆	かやくごはん
魚を食べて元気！ 給食は好き嫌いな く食べていました。 「はちおうじっ子！ しっかり食べて夢 にむかってがんば れ！」	野菜は苦手！ でも一人暮らしを 始めて「給食」の すごさがわかりま した。考え抜かれ たメニューです。 残さず食べて大き くなってください！	給食大好き！豆が 苦手だったけど、き ちんと食べると「こ こぞ」という時にふ しぎと力がわいてく るパワーのある食 べ物だと思います。 食べ物の力です ごい！	給食で食べたまぜ ごはんがおいしくて 「ひじき」が食べら れるようになりました。 みんなと一緒に 食べるとおいしい ね！もりもり食べて 元気にすごそう！



昨年秋に誕生したフロバスケットボールチーム「東京八王子トレインズ」の選手のおすすめ！



体が大きくなる小中学生のころは、とにかくごはんをしっかり食べるようにして
いたので、けがをしにくい、バスケに集中できる、体調がよいなど、とても丈夫な
体になりました！自分の体のために、バスケのために、今もごはんをしっかり食べます！

八王子市では子どもたちの健やかな成長のために、好き嫌いせずに毎日の食事を
しっかり食べてもらおうと給食時間などでさまざまな食育に取り組んでいます。

今年度は「元気応援メニュー」と題して、先生方や、6年生、八王子にゆかりの
ある有名人のおすすめメニューを毎月の給食で提供し、「元気応援メッセージ」を
子どもたちに伝えてきました。そのメッセージをまとめて紹介します！

校長先生

子供の頃「たまねぎ」と「ねぎ」が苦手でした。しかし、ねぎの風味のしない「そば」や「チャーハン」はおいしくないし、たまねぎの入っていないカレーなんて絶対にいやでした。味や風味を活かした料理なら何でも食べられる。そして食べているうちにいつの間にか苦手な素材もお気に入りになったりするものです。レッツ・チャレンジ！

副校長先生

食べることは、当たり前のことかもしれませんが、日本にも食べるものがない時代がありました。そして世界の中でも食べ物に困っている地域や国があります。食べるものに感謝、命あるものをいただく感謝の心を大切にしたいですね。罐水小のみんなは残さず感謝して食べることが出来る人になってくださいネ。

養護：臼井先生

ごぼうは、きんぴらや煮物によく使われていて香ばしく歯ごたえのあるところが大好きです。やわらかい食べ物はばかりではなく、少し歯ごたえのあるものを食べるとだ液がたくさん出て口からの病原菌の侵入を予防します。健康な体づくりのためによくかんで食べる習慣を身につけましょう！

6年生から在校生へ…

苦手な食べ物もひと口チャレンジしてみること、お友達にすすめてみることを、作ってくれた人への気持ちがかめられたメッセージがたくさんありました。そして、在校生のみなさんに「たくさん食べて、力をつけて元気いっぱい遊んでほしい！」という願いがかめられていました。

★野菜がきらいな友達が一口食べてみたらおいしくてにんじんが食べられるようになったそうです。野菜にはたくさんの栄養があります。みなさんも健康でいられるように好き嫌いせずに食べよう！

★4年生まで私は黒糖ナッツが苦手だったけど、友達に「おいしいよ」と言われ食べてみたら克服できました。母に聞くと、カルシウムがあることも知り、驚きました。この黒糖ナッツを食べたら骨が強くなって外で遊ぶのも楽しくなるよ！

★甘くておいしいグリーンケーキは、ほうれん草が使われていて栄養満点でほうれん草の味がありません。甘い味なので、ほうれん草が苦手な人でも食べられる味です！栄養士さんたちが一所けん命に作ったので残さず食べてみてください！

★ ファンキー加藤 さんの 元気応援メッセージ！

ぼく、はちおうじ、しょうちゅうがくせい
僕も、八王子の小中学生でした！
みんなと同じはちおうじっ子です。
そんな僕が、はちおうじっ子の
みんなの元気を全力で
応援するよ！



保護者のみなさまこんにちは、ファンキー加藤です。

1月から3月までの3か月に渡って、子どもたちに「自分の身体を大事にしてすくすく育ってほしい！」という願いを込めて、たくさんのメッセージを給食時間に届けました。

僕から保護者の皆様をお願いしたいことは、ひとつだけです。

それは、食事を家族みんなで一緒に食べること！

僕は、子ども時代、家族と一緒に楽しく食べた食卓が心に残っています。その思い出が、へこむことがあっても、乗り越えるきっかけになると思います。料理は自分で作るもの、家族の健康を考えて材料を選ぶもの、作ったらみんなで一緒に食べるもの、ということ、子どもたちと一緒に暮らす限られた年月の中で、日々伝えてあげてほしいと思います。

そして、次世代を担う子どもたちのためにも、僕たち大人もたくさん動いて、しっかり食べて、いつまでも健康で張り切っていきましょう！



『おはし名人』になろう！
卒業までに全員が
おはし名人になろう！
少しがんばれば、
必ずできる！
みんながんばろうね！



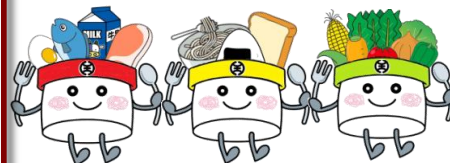
みんなの体は
食べたものでできている

ごはん、赤・黄・緑の3つが
そろった食事を
毎日食べて、元
気な体を作ろう！



はっちくんに仲間が登場！

あかはっち きはっち みどりはっち



感謝しよう！

大地の恵み、作物を育てた方、
料理を作ってくれる方、
おいしいと感じることが
できる元気な体に
感謝しよう！



食事のマナーを身につけよう

ご飯は左で、汁は右。
ごはん粒は残ってない？
マナーを守って食事を
おいしく美しく
いただきましょう！



朝ごはんを食べよう！

朝ごはんの中身も大切です。
菓子パンやデザートだけじゃ
丈夫な体は作れません！
毎朝バランスの良い朝ごはん
を食べよう！

和食で元気な体を作ろう！

長寿の秘けつは「一汁三菜」。
白いご飯と主菜、副菜、汁物が
そろった「和食」
は僕たちが世界に
自慢できる食文化！



楽しくお手伝いしよう！

僕のお手伝いは、テーブルを拭い
たり、料理を運んだり、食器を片
づけたりすることでした。
食育かるたにもあるよね。
「笑顔でね 料理運びは 私のしごと」



ファンキー加藤さんの
応援メッセージを
視聴することができます！

八王子市HP > くらしの情報 > 教育・生涯学習 > 教育委員からのお知らせ

<http://www.city.hachioji.tokyo.jp/kyoiku/47140/034511.html>

八王子 食育 ファンキー



で検索！

