

食育だより

令和7年(2025)年
7月



めざせ！おはし名人

八王子市立由木中央小学校
校長 松山 大作
栄養士 指原 幸枝

6月の食育月間に八王子市全小学校・義務教育学校で「めざせ！おはし名人」に取り組みました。この取組の目標は、「おはしを正しく持てる、上手に動かせるはちおうじっ子になろう！」です。

家庭学習では、おはしの持ち方やマナー、姿勢などを7日間練習しました。保護者の皆様にもご協力いただきありがとうございました。16日から20日は、「おはし名人になろう！ウィーク」とし、給食で5つのはし使い（集める、骨をとる、はさむ、つまむ、切りさく）にチャレンジしました！

1年生と3年生の取組を紹介します！

給食の時間に、1年生と3年生を対象にはしの正しい持ち方、正しいはし使いやマナーについて紙芝居をしました。はし使いが上手になると食べる時間が短縮できます。また食べるときの姿勢やマナーを守ること、みんなが気持ちよく給食時間を過ごすことができます。時間内に一口でも多く食べて心身ともに成長してほしいです。

ご家庭では、がんばりカードの記入等ご協力いただきましてありがとうございました。

おはし名人の道は日々、練習や意識することが大切です。これからも続けてくださいね！



給食の時間の様子

--- 食と健康コラム ---

夏場は、汗によって水分が失われやすいので、こまめな水分補給が大切です。汗の中にはミネラル(主に塩分)が含まれているので、水分とミネラルを効率よく補える飲み物が熱中症対策に効果的です。食事からも塩分は摂取できるので3食しっかり食べましょう！みそ汁などの汁ものからも塩分を補給できるのでおすすめです。

テーマ：暑い夏を乗り切るために～水分補給のコツ！～

▶熱中症を予防してくれる飲み物・熱中症予防に効果的でない飲み物



適切な飲み物



あまざけ
(ノンアルコール)

スポーツ飲料など、ナトリウム(塩分)やカリウムを含むもの。
牛乳に含まれるたんぱく質の中には水分を血管へ送り、体温を調節する働きがあります。
甘酒は水分と塩分、糖分のバランスがよく、熱中症予防に効果的です。



適切でない飲み物



アルコール

アルコール類やコーヒーなどのカフェインを含む飲料には利尿作用があり、熱中症には効果的ではありません。



元気応援メニュー

八王子市では、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有名人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ます。

校長先生のおすすめメニュー 栄養バランスの良い五つ星献立

9日

給食は、みなさんの体や心を元気にしてくれる大切なごはんです。しっかり食べることで勉強やあそびがさらに楽しくなります。おいしい給食をつくってくださる調理員さんに「いつもおいしい給食をありがとうございます！」と伝えましょう。

戦後80年 食事の大切さを学ぼう

1945年(昭和20年)8月15日に戦争が終わりました。戦争中は食べ物ほとんど手に入らず、明治時代に子どもたちの成長を助けるために始まった給食も続けられなくなりました。子どもも大人もお腹を空かせていました。

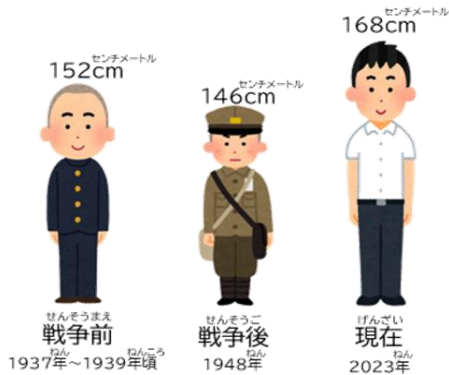
かんが
考える

せんそうご げんざい しんちよう
戦争後と現在の身長

たいけん
体験しよう

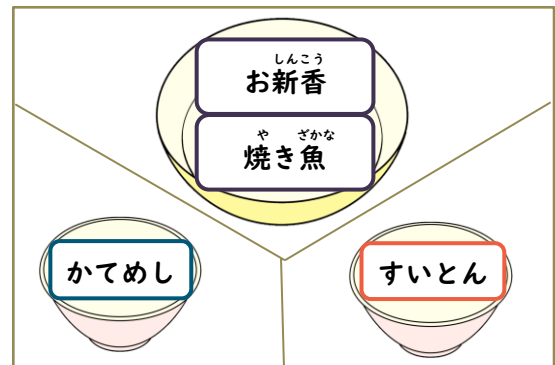
ねんまえ こんだて
80年前の献立 15日にいただきます。

じだいべつ さい おとこ こ しんちよう
時代別14歳の男子の身長



せんそうご こ せんそうまえ こ ちい
戦争後の子は戦争前の子より小さいですね。
からだ おお しょうがくせい とき せんそう
それは体が大きくなる小学生の時に戦争があり、
からだ ひつよう えいよう
体に必要な栄養をしっかりとれなかったからです。

せんそうちゅう あさ ひる よる しよくじ
戦争中の朝・昼・夜の食事をひとつひとつの皿で再現し
ます。みんなにとっては1食分の給食ですが、戦争中の子
どもにとっては1日分の食事です。日々の食事に感謝しな
がら、戦争中の食事を体験しましょう。



ねん
100年フードを食べて知ろう！



ねん
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。
げんざい ぜんこく けん しよくぶんか みた そうと はちおうじ りょうり れいわ ねん がつ にんてい
現在、全国で300件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！

みらい ねん ぶもん めざ ねん か
未来の100年フード部門～目指せ100年～ 4日にいただきます。

ほっかいどう
北海道

おたるし
小樽市



しがいち いちば にほんかい めん ほか
市街地の一部が日本海に面しており、その他は
やまやま かこ さか おお まち ぎょぎょう さか
山々に囲まれた坂の多い町です。漁業が盛んな
のでおいしい海産物がたくさん獲れます。

おたる やき
小樽あんかけ焼そば



せんごふっこう じき たんじよう おたる やき
戦後復興の時期に誕生した「小樽あんかけ焼そ
ば」は、昭和30年代に普及しました。よく焼いた
めん おお しょうわ ねんだい ふきゅう や
麺と多めの「あん」が特徴です。イベント とう
出展などにより全国的に知名度も上がり、現在
しみん ぜんこくてき ちめいど あ げんざい
も市民のソウルフードとして幅広い世代に愛さ
れています。



はちおうじさん しよくざい
八王子産の食材を
給食でいただきます！



はちおうじさん か た
八王子産はちみつ 8日に食べます。

はちみつは、ミツバチが花の蜜を集めて、巣の中で
つく たくわ しぜんかい もつと あま みつ
作り、蓄えたものです。自然界で最も甘い蜜ともいわ
れています。花の種類によって、味や色、香りが違い
ます。

せいさんしゃ いぬかい
～生産者 犬飼さんからメッセージ！～

わたし づく
私たちの作ったはちみつを、はちおうじっ子の
みなさんが食べると聞いてとてもうれしいです。
はちみつを採るときは検査をして、十分な甘さ
があるものだけを採っています。
あじ こ
味が濃くておいしいはちみつに
こだわって作っているので、
ぜひ食べてください！

