

食育だより 2026年 1月



あ
明けておめでとうございます
ことし
今年もよろしくお願ひします

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

ゆぎちゅうおうしょうしよくい くかつどう しょうかい
由木中央小食育活動を紹介します！

きゅうしよく いいんかい がっき がつ めいじん がっき がつ だいさくせん
給食委員会では、1学期は、6月に「おはし名人になろう！」、2学期は、10月に「もったいない大作戦」を
おこな ことし さいせい さくせい かく たんとう き きゅうしよく じかん
行いました。子どもたちにパワーポイントを作成してもらい、各クラスの担当を決めて、給食時間に
はつびよう
発表してもらいました。

おはし名人では、使い 方からマナーも含めた内容を、もったいない大作戦では、食品ロスからSDGsに
つな ことば せつめい
繋がることをわかりやすい言葉で説明していました。

3学期は、子どもたちに課題を 考えて発表してもらいたいと考えています。

えいようし いいんかいかつどう かか こ こくりゅう しょういく かつどう かんきよう
栄養士として委員会活動に関わることで、子どもたちとの交流ができて、食育活動がしやすい環境に
なれ うれ おも
なり嬉しく思っています。これからも、バランスに配慮した安全、安心のおいしい給食を届けていきます。
こ こころ こそだ そだ ねが
子どもたちの心とからだを育てていきますので、どうぞよろしくお願ひいたします。

*--- 食と健康コラム *---*

あた とし むか さんがつき はじ
新しい年を迎え、三学期が始まり
ました。一段と寒さが厳しくなり、
いちだん さむ きび
風邪をひきやすい季節が続いて
います。寒さや風邪に負けない体
を つく さいせつ たいせつ
を作るためには、規則正しい
生活を送ることが大切です。
まいにち あさ た げんき
毎日、朝ごはんを食べて元気に
とうこう
登校しましょう。



テーマ： 風邪に負けない食事をしよう！



きそくただ さいかつ しょうじ うんどう きゅうよう
▶規則正しい生活「食事・運動・休養」をしよう！

か ぜ 風邪をひきにくくするためには、丈夫な体を作り免疫力を高めることが
たいせつ めんえきりよく たか しょうかい
大切です。免疫力を高める方法を3つ紹介します。

①バランスのよい食事をとる

- ◆たんぱく質(肉、魚、卵など)
 - ◆発酵食品(ヨーグルト、納豆)
 - ◆食物繊維、オリゴ糖、ビタミンを含む食品
- (野菜、果物、海藻類、きのこ、豆類)



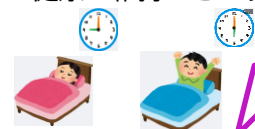
②適度な運動をする

自律神経を整えて
免疫力を向上させ
るといわれていま
す。



③早寝早起きをする

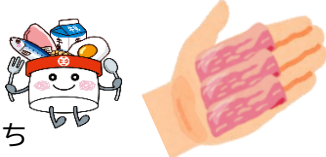
人は朝の光を浴びて体内時計
をリセットすることができま
す。生活リズムが整い、心と
体の健康を維持できます。



食べてほしい量が量れるよ！簡単！！「手ばかり」やってみよう！

かたて ゆび
片手の指をピタリとつけてちよっ
と曲げるぞ。この上に乗る量が一回
に食べてほしい赤の食べ物の量
だぞ！

あか
赤はっち



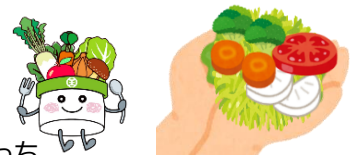
りょうて だ ゆび みず
両手を出して指をつけて、水を
すくって顔を洗う形にするよっ。
これが一回の食事で食べてほしい
黄色の食べ物の量だよっ。

き
黄はっち



りょうて ゆび ひろ
両手の指を広げるのだ。この上
に乗る量が、一回の食事で食べて
ほしい緑の食べ物の量なのだ！

みどり
緑はっち





正月明けの行事食



しょうがつ あいだ そな かがみもち た ぎょうじ
正月の間お供えしていた「鏡餅」を食べる行事のこと
で、1月11日に行う地方が多いです。
かみさま そな かがみもち た いちねんかん むびょうそくさい
神様にお供えした鏡餅を食べて、一年間の無病息災
(病気にならずに健康で過ごせること)を祈ります。
き わ けんこう す いの
木づちで割って、おしるこや、ぜんざい、
お雑煮に入れていただきます。



がつ にち にちぜんご すうじつかん
1月15日、または15日前後の数日間のことです。
がんじつ おおしょうがつ たい しょうがつ お
元日をふくむ「大正月」に対して、正月の終わりの
この時を「小正月」と呼びます。
としがみさま むか ぎょうじ おおしょうがつ くら かていてき
年神様を迎える行事の「大正月」と比べて家庭的な
行事です。小正月の朝には「小豆がゆ」
を食べる風習があります。



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 しょうばんか みと 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！

でんとう ねん ぶもん えどじだい つづ きょうど りょうり にち
伝統の100年フード部門 ～江戸時代から続く郷土の料理～ 13日にいただきます。

秋田県



しぜん ゆた あきたけん
自然が豊かな秋田県は、
おんせん まつ かんこう
温泉・祭りなどの観光が
にんき
人気で、なまはげなど
でも知られています。
おおだてし
大館市は、県北部に位置
し、きりたんぼや、秋田犬
の里としても有名です。



きりたんぼ

あきたけん おおだてし えど じだい した かていりょうり
秋田県大館市で江戸時代から親しまれている家庭料理です。
ひない じどり じもと ぐざい ぐわ つく なべりょうり
比内地鶏のだしに地元の具材を加えて作る鍋料理で、ごはんを
つぶして串にさして焼いた「きりたんぼ」を入れます。
しんまい じき かい ひら まち
新米の時期になると、「たんぼ会」が開かれ、街はきりたんぼ
一色になります。家庭の味として受け継がれてきた
きゃく かも
客をもてなすためにも欠かせない、ごちそうです。

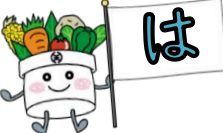


24日～30日は『全国学校給食週間』です！

かつこうきゅうしょくしゅうかん いつかかん はちおうじ きゅうしょく
学校給食週間の5日間では、八王子の給食の「おいしいひみつ」や「こだわりポイント」を
「は」「ち」「お」「う」「じ」の5つのキーワードで紹介します。



キーワードを
おしえるよ！



はぐくむ

「はぐくむ」とは「育てる」ことです。
きゅうしょく えいよう
給食は、栄養のバランスが良いの
でみんなの「からだ」をはぐくみます。
ぎょうじしよく しょうかい
行事食や食事のマナーも知ること
ができるので、みんなの「こころ」も
はぐくみます。

栄養バランスのよい食事の合言葉「まごわやさしい」



29日の給食に全部入っています。探してみよう！

カレーのルーの材料は... たったの4つ！



おいしく手作り

あんぜん たし しょうざい つか まいにちちょうり
安全を確かめた食材を使って、毎日調理
しています。
カレー・シチューのルーやハンバーグなども
かこうひん つか ちょうりいん てづく
加工品を使わずに、調理員さんの手作りです。

キーワードを
おしえるよ！

