

# 食育だより 2026年 6月



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

## 1・2年生の食育授業を紹介します！

5月に給食の食材を使って、1年生は空豆のさやむきを、2年生はグリーンピースのさやむきをそれぞれ行いました。給食では、そら豆を茹でて「ゆでそらまめ」をグリーンピースは、茹でてグリーンピースごはんとしていただきました。感想では、「むいてみたらすごくむきやすく、きれいなまるでした。」「おいしかった。」「食べることができた」と喜んでいて意見が多かったです。給食の食材に関わったことで、苦手な食べ物にも挑戦する姿がとても印象的でした。



## 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～ 29日にいただきます。

### りょうり ゆず料理

### こうちけん 高知県



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、四万十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、かつて日本最大の森林鉄道が走っていました。現在の線路の跡は、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、昔からお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食べます！



メキシコ



・メキシカンライス



アメリカ



・フライドチキン  
・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



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



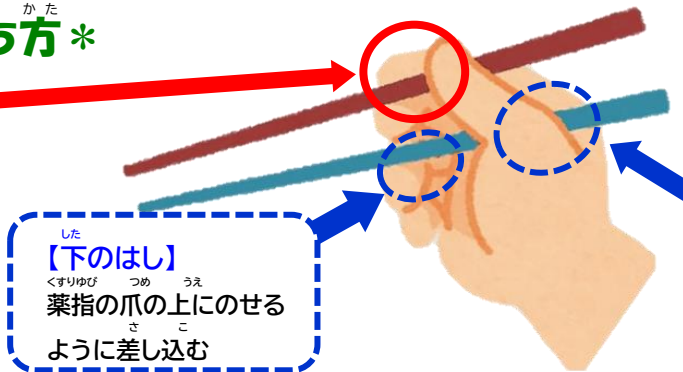
# 6月は食育月間 ~おはし名人ウィーク~

子どもとふれあいながら食事のマナーをみなおそう！



## \*正しいはしの持ち方\*

**【上のはし】**  
正しいえんぴつ<sup>も</sup>の持ち方で、人差し指<sup>も</sup>と中指<sup>も</sup>で持つ



**【下のはし】**  
薬指<sup>の</sup>の爪<sup>の</sup>の上<sup>に</sup>のせるように差し込む

**【下のはし】**  
親指<sup>の</sup>のつけ根<sup>に</sup>にある

## \*使い方のマナーに気を付けよう\*

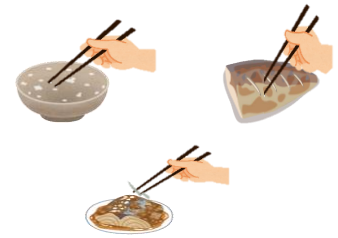
「さしばし」や「たたきばし」など、  
やってはいけないはしの使い方があります。周りの人も気持ちよく食事ができるように気を付けましょう。



給食時間中にチャレンジ！

## 1日～5日は、おはし名人になろう！ウィーク

- 1日目…米を集める
- 2日目…魚のほねをとる
- 3日目…大豆をつまむ
- 4日目…麺をはさむ
- 5日目…魚を切りさく



## \*---\* 食と健康コラム \*---\*

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。よくかんで食べることは、むし歯や肥満の予防、歯並びやかみ合わせにかかわるあごの発育などに良い効果をもたらしてくれます。最近では、歯や口の健康が、認知症や寝たきり予防につながることもわかってきました。生涯元気に過ごしていくために、子どもだけでなく大人も毎日食事の中で“かむこと”を意識していきたいですね。



テーマ：食事はよくかんで、毎日を健康に



### ▶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をしていませんか？ “ながら食べ”は早食いになりがちです。また、姿勢が悪くなり、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、食の欧米化でやわらかい食べ物が増え、30回かむことが難しいこともあります。和食は豆や海藻、食物繊維の多い野菜を使うことが多く、必然的にかむ回数が増えてきます。
- ★歯ごたえを残すなどの工夫も有効です。ただし、かむ力は体重に比例すると言われ、大人にはちょうどよくても、子どもにはかたすぎることもあるので注意が必要です。



## 食べ物や台所の衛生管理にご注意ください！

食中毒予防の三原則は、『細菌をつけない、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手をきれいに洗う。 ②調理器具などを清潔にし、食品によって使い分ける。	肉、魚、卵などはしっかり火を通す。 	①できた料理はすぐ食べる。 ②冷蔵庫に入れる。 ※冷蔵庫に詰め込みすぎると温度が下がりにくくなります。冷蔵庫を過信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』がもっとも重要です！

アルコール消毒は、ノロウィルスには効果がありませんのでご注意ください。

