



給食だより

～食育について～

令和8年(2026年)6月 八王子市 保育幼稚園課 栄養士



6月は食育月間です！

「食育」は、様々な経験を通じて食べ物の知識を身につけ、健康的な食生活が送れるようにすることを目的としています。

毎日元気に過ごすためには、バランスの取れた食事をとることが大切です。特に、こどものうちに身につけた健康的な食習慣は、大人になってから先の健やかな心と体を育む基礎になります。

毎年6月は、「食育月間」として食育への理解を深め、積極的に取り組む機会となっています。普段意識していなくても、実はこどもへの食育につながっていることはたくさんあります。



保育園で行っている食育

野菜などの食材に触れる

保育園ではこどもたちが栽培した野菜を給食に取り入れ、育てて食べる喜び・食べてもらう喜びを味わったり、食材の観察や下処理(皮むき、ちぎる、さやだしなど)をしたりすることで給食に関わる体験を行っています。

調理保育・栄養教育

おやつクッキングやカレーづくりを楽しみ、料理や食事への興味を引き出しています。また、栄養教育を通じて、望ましい食習慣や食の基本的な知識を伝えています。



いも洗い体験



はてなボックス





ご家庭でできる食育の例

一緒に楽しく食べましょう！

誰かと食事を共にすること(共食)で、より楽しい食事の時間を過ごすことができます。「どんな味がする?」「おいしいね」など、ご家族で会話をしながら、食べる楽しさを味わうことができますね。



食べ物の絵本を一緒に読みましょう！

食事以外の時間にも、食べ物やお弁当などをテーマにした絵本を一緒に読み、食の世界を広げてみるのもいいですね。食に興味をもつ「きっかけづくり」に繋がるかもしれません。



一緒に食材の買い物に行きましょう！

買い物に行くと、様々な食材が並んでいます。おこさんに食材を選んでもらったり、一緒に見たりした野菜を指して「どんな味がするかな?」など会話をすることも食育に繋がります。旬の食材にふれる機会にもなりますね。



調理の様子を見せてあげましょう！

おこさんにお鍋の中をみてもらったり、食材を炒めて「ジューツ」という音を聞いてもらったりすることで、調理前の食材の形を知ることができたり、調味料の役割などを知ったりするいい機会になりますね。



トピックス

＼ 姉妹都市 小田原市産下中たまねぎ ／

6月30日の給食に、八王子市と姉妹都市である小田原市産の「下中たまねぎ」を使用した豚丼を提供します！相模湾に近い温暖な気候風土のもと、地元の畜産農家が育てている牛からの牛糞堆肥を活用した、有機質をたっぷりと含んだ土壌によって、やわらかくて甘い美味しいたまねぎが育つそうです。お楽しみに！

