給食だより

令和５年(2023 年)６月
八王子市子どもの教育･保育推進課
栄養士

６月は「食育月間」です

毎年 ６ 月は、国が定めた「食育月間」です。６ 月も、各園で食の取組みが行われます。「食育」というと、クッキングや食育講座など、何か特別なことをしなければならないと思っていませんか？

食育は、身近なところにあり、無意識のうちに食育につながっていることの方が多くあります。この給食だよりをきっかけに、身近にある食育について振り返っていただけたらと思います。

身近にある食育(例)

- いただきます･ごちそうさまを言う
- 楽しい雰囲気の中で、みんなで食事をする
- 食べたいものや、食べたものの話をする
- 食材の買い物に親子で一緒に行く
- 自分の使った食器を下げる
- 献立表を親子で一緒に確認する

保育園で日常的に行っている食育(一部)

- 食材の栽培･観察
- 野菜に触れる(小松菜･白菜をちぎる等)
- 給食前に献立を読み上げる
- 地元の食材を使用する
- 行事食や地域に伝わる伝統食を取り入れる
- 調理員とのコミュニケーション

日常の食育に加えて、栄養士が調理保育や栄養教育を実施しています。

上に挙げたものは、ほんの一部です。「食育」と意気込まなくても、日常の食生活の中に食育はたくさんあります。

日常の中で、食を大切にしていけたらいいですね。

こんにちは！はっちくんです！

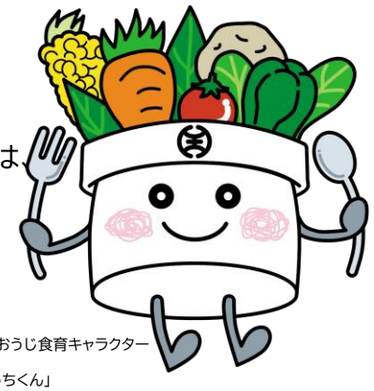
ぼくは、はちおうじ食育キャラクター「はっちくん」。
保育園でも、小学校でも、中学校でもぼくはみんなと一緒だよ！
いろんなところにいるよ！よろしくね！

はっちくんは、うえきばちがコンセプトの八王子市公式の食育キャラクターです。

鉢に植えてある野菜で「育てる」をイメージし、スプーンとフォークで「食べる」をイメージしています。

八王子のマークのついた鉢に植えてある野菜は、八王子で育った野菜を表しています。

八王子の野菜を食べよう!!という思いを込め、三原色を入れたことで栄養バランスの大切さも表現しています。



はちおうじ食育キャラクター
「はっちくん」

はっちくんは、平成 22 年(2010 年)6 月に、八王子市在住者等による約 2,400 の応募作品の中から選ばれました。作者は当時楢原中学校 2 年生の方です。

＼姉妹都市　小田原市産／

下中玉ねぎ（しもなかたまねぎ）

６ 月 22 日は、姉妹都市である小田原市産の「かながわブランド」の「下中玉ねぎ」を使用した「下中玉ねぎのコンソメスープ」を提供します。

下中玉ねぎは、６ 月中に市内の小･中学校の給食にも登場予定です。

小田原市東部に位置する下中地区は、古くから続く玉ねぎの産地です。相模湾に近い温暖な気候風土のほか、地元の畜産農家が育てている牛からの牛糞堆肥をふんだんに使用し、有機質をたっぷりと含んだ土壌によって、甘くて美味しい玉ねぎが育ちます。

市内のこどもたちみんなで、下中玉ねぎを楽しみます。

小田原市のホームページで下中玉ねぎについて紹介されています！　＼こちらをクリック！／