



# 給食だより

令和 8 年(2026 年) 1 月  
八王子市  
子どもの教育・保育推進課  
栄養士

年も明け、徐々に進級、進学に向けて準備を進める頃になりました。

5 歳児クラスの中には、小学校生活にわくわく・ドキドキ胸をはずませている子いるのではないのでしょうか。1 月の給食だよりでは、小学校の給食・食育について紹介します。



学校給食は、バランスの良い食事や栄養をとるためだけではなく、

- ① 食事の準備や片付け、マナーを身に付けること
- ② より良い食習慣を養うこと
- ③ 食文化や地域の食材について学ぶこと
- ④ 感謝の心を育てること



など、心身ともに健やかに成長することを目標に実施されています。  
みんなで給食を食べながら楽しく学んでいきます。

## ○給食時間の流れ○

### ①手洗い・身支度

給食の前には、石けんで手を洗い、清潔なハンカチで拭きます。

給食当番は、白衣・帽子・マスクを正しく身に着けます。



### ②準備

給食当番は、ワゴンから食缶や食器を運び、配膳をします。

当番以外は静かに待ち、順番が来たら給食を取りに行きます。





### ③いただきます



あいさつをして食べ始めます。のどに詰まらないように、ゆっくりよくかんで食べます。苦手なものも一口食べてみようと言をかけています。

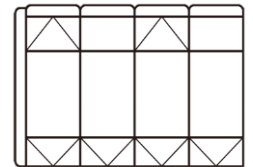


### ④ごちそうさま



食べ終わったら、お皿をきれいに片付け、給食室に返却します。

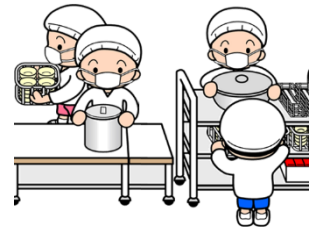
食べ残したものは、食缶に戻します。牛乳パックも自分で開きます。



### ★配膳について★

5 歳児クラスのお子さんは、保育園でも給食の盛り付け体験をしています。最初は緊張しているお子さんも少しずつ上手になっていきます。

また、他のクラスのお子さんも、年齢に応じて後片付けなどを自分たちで行っています。ご家庭でもできることからお手伝いを始めてみてほしいですね。



### 時間について

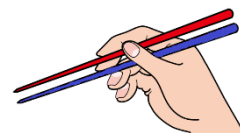


小学校の給食時間は約 45 分間です。その中で準備・片付けもするため、食事時間としては 20 分程になります。食事に時間のかかるお子さんは、ご家庭で給食時間のことを話してあげてもいいですね。

また、給食の食べ始めが保育園より 1 時間程遅くなり、12 時半頃になります。たくさん活動したり、午前中の授業に集中したりするためにも朝ごはんをしっかり食べることが大切です。

# ○小学校の食育○

## 〈給食の時間〉



安全に気を付けて準備や片付けを行い、手洗いや身支度など衛生の大切さも学びます。また、箸の持ち方、食器の並べ方、姿勢などのマナーを習得し、楽しく会食することで人間関係を深めます。

食育メモの配布や学校栄養士によるミニ指導が行われています。正しい箸の持ち方を練習する「おはし名人」や、食品ロス削減のために、こどもたちの食べる意欲の向上や食べ物への感謝の気持ちの育成を目指す「もったいない大作戦」などの取組もしています。

## 〈地場産物・郷土料理〉

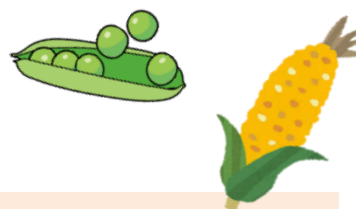
八王子産の食材を活用し、生産者の皆さんの声を届け、食に関する感謝の気持ちを育てます。

各地の郷土料理や八王子にちなんだ料理を提供し、給食を通して、より地域の歴史や文化を身近に感じられるようにします。



## 〈体験学習〉

とうもろこしの皮むき、そら豆・グリーンピースのさやむき、給食室探検などを実施します。



新1年生が少しずつ学校の給食に慣れるよう、小学校でも工夫をしています。保育園で身につけた箸の持ち方や、みんなと楽しく食べる経験を小学校に行ってから継続して発展させていきます。調理保育や野菜の皮むきなどの食育体験で感じたことも糧にして、こどもたちが将来、食を大切にする大人へと育っていくことを願っています。



はちおうじ食育キャラクター  
はっちくん