



給食だより



令和7年(2025年)2月 八王子市
子どもの教育・保育推進課 栄養士

例年に比べ、今年は暖かい日が続いていますね。節分の翌日 2/3 に立春を迎え、暦の上では春となります。年長組のお子さんは、保育園生活も残り2か月ほどとなりましたね。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。2月の給食だよりでは、「小学校の給食」について紹介します。



小学校の給食について

学校給食は、バランスの良い食事や栄養を摂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を学ぶこと
- 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。



～給食の時間の流れ～

① 手洗い

給食の準備の前には、石けんを使って、正しい方法で手をきれいに洗い、清潔なハンカチでふきましょう。

① てあらい



はんかちでふく

② 給食当番のみじたく

給食当番は、白衣や帽子、マスクを正しく身に付けます。

② みじたく



③ 準備

給食当番は、ワゴンから食缶などを運び、配膳の準備を行います。当番ではないお子さんは、静かに待ちます。



④ あいさつ

食べ始めには「いただきます」、食べ終わったら「ごちそうさま」と言い、より良い食習慣を養い感謝の心などを育てます。



⑤ 食べ方

のどにつまるなどして危ないので、一口ずつゆっくりよくかむことの大切さ、また苦手な食材も一口食べてみようと呼んでいます。



⑥ マナー

背筋を伸ばして食べること、ひじをつかないこと、お皿を持って食べることなどマナーについても伝えています。



⑦ 後片付け

食べ残した場合、食缶に戻しお皿を片付けたり、お皿をきれいに重ねたりして、給食室に返却します。



年長組のお子さんは、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、年長組以外のお子さんも、年齢に応じて後片付けなど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。

★小学校では、給食時間は 45 分間で、準備から片付けまでをします。食事時間としては 20 分ほどになります。食事に時間のかかるお子さんは、ご家庭でも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

園とは1時間程遅くなり12時半頃になります。午前中の授業を集中して聞くためにも朝ごはんがとても重要になります。給食レシピより朝ごはんにおすすめのメニューを紹介しますのでご家庭で作ってみてくださいね 🍙

刻み昆布とツナの炊き込みご飯



◆◇材料(米2合分)◇◆

米……………300g(2合)
ツナ(油漬)……………50g
刻み昆布……………6g
にんじん……………30g(1/3本)
しめじ……………35g(1/5株)
だし汁……………60ml
しょうゆ……………15g(大さじ2と1/2)
みりん……………7g(小さじ1強)
※刻み昆布の代わりに塩昆布20gにしてもいいです。その場合は調味料は加減してください。

◆◇作り方◇◆

①お米は、研いでおく。
②にんじんは千切りか、みじん切りにする。
③しめじ・刻み昆布は食べやすい大きさに切る。
④①のお米に、だし汁と調味料を加え、2合の目盛りまで水を加える。
⑤④に、ツナ・②のにんじん・③のしめじと刻み昆布を加え、炊飯する。(前日に作っておいて、おにぎりにしてもいいですね)
※ツナは油をお好みできって加えてください。

2/2 は節分です。節分の行事として豆まきや恵方巻きを食べ節分を楽しまれるご家庭もあると思います。しかし5歳以下のお子さんが乾いた豆を食べることによって起こる誤嚥事故の危険性もありますので食べさせないよう注意してください。

参考：食品による子どもの窒息・誤嚥事故に注意！－気管支炎や肺炎を起こすおそれも、硬い豆やナッツ類等は5歳以下の子どもには食べさせないで－

