



元気応援メニュー

【元気応援メニュー】は、各小学校の教職員と6年生などから推薦された「この給食を食べるときっと元気に育つ！」というメニューを給食に出し、メッセージを児童に伝える取組です。児童が「体に良い食べ物を食べて健康でいたい」と感じることで、自分の体を大切にする姿勢と、食べ物を選択する力を身に付けることをねらいとしています。

10月には、校長先生からの【元気応援メニュー】を多くの小学校で実施しました。各校の食育だよりから抜粋して、いくつかをご紹介します。

松木小学校 安齋校長先生から児童への 元気応援メニューは、「ごはん！」



校長先生からの元気応援メッセージ！



元気応援メニュー **ごはん(お米)**

おすすめポイント！

私は世界中のお米を食べたわけでは
ありませんが、日本のお米が世界中で一
番おいしいと思っています。お米を食
べると元気が出ます。おすもうさんは
大きな体をつくるために、毎日お米を
たくさん食べているそうです。みなさん
もお米をたくさん食べて元気な体をつ
くってください。

松木小 のみなさんへ…

給食のお米料理は種類がたくさんあります。10
月だけでも14種類。今は給食でお米が出るのは
当たり前になっていますが、私が小学生の頃は
給食にお米が出ることはめったにありませんで
した。家ではお米はよく食べていましたが、学
校で食べるお米は特別においしく感じたことを
覚えています。昔の人は「一粒のお米に7人の
神様がいる」と言って、お米を一粒も残さず大
切に食べていました。みなさんも残さず食べら
れるといいですね。

元八王子東小学校 平田校長先生 から児童への元気応援メニューは、 「おひたし！」

10/15 (木) 「おひたし」 おすすめの理由は・・・

おひたしには「ほうれん草」が使われます。
ほうれん草は、総合栄養野菜と呼ばれるほど栄養がたっぷりの野菜です。
校長先生の子供のころ「ポパイ」という主人公が出てくるマンガがありました。
悪者「フルーツ」からポパイの恋人「オリーブ」を助けるのですが、最初は逆にやられてしまうポパイ。
でも、ほうれん草を食べたら元気もりもり、今までは別の人のように元気が出て、フルーツをこらしめます。
そんな栄養満点なほうれん草のおひたしです。



校長先生は、ほうれん草を食べて、絶好調（校長）です！
みなさんも、おいしく食べて元気もりもりになりましょう。



みなみ野君田小学校 吉田校長先生 から児童への元気応援メニューは、 「だいのりのキーマカレー！」

だいのりのキーマカレー

おすすめの理由は…

キーマカレーとの出会いは、高校時代にインドから来た留学生の手料理を食べた事です。

インドの料理といえばカレーですが、ひき肉で作るドライカレーでしたので40年前の事ですがよく覚えています。細切れの鶏肉を使ってトマトやナスやじゃがいも、豆などの野菜を加えて、ナンのようなパンで食べました。とてもおいしかったです。給食では、さらに大豆がたくさん入っているので栄養満点です。キーマカレーを食べているとかわはずしぜんすがお話話が弾み自然に笑顔にしてくれるので不思議です。