

令和5年度

食育ニュース



八王子市学校給食課
令和5年12月発行

せんしゅ まな
スポーツ選手に学ぶ



食事バランスばっちり！

五つ星

そろえて

たいりよく
体力アップ



ーカヌーフリースタイル日本代表 高久瞳選手とのスポーツ・給食交流ー

八王子市では、学校給食を通じて子どもたちの体力アップを図るため、「主食」「主菜」「副菜」「果物」「乳製品」の五つの料理を組み合わせ、「五つ星そろえて体力アップ献立」を提供しています。

スポーツ選手による 授業・交流給食

～カヌーフリースタイル日本代表 高久瞳選手～
in 第七小学校



12月19日、第七小学校にて「五つ星そろえて体力アップ献立」を提供するとともに、市内在住でカヌーフリースタイル世界選手権 優勝のご経験をもつ高久 瞳(たかく ひとみ)選手と 5・6 年生の児童がスポーツ交流や給食交流を行いました。第七小のプールでカヌーの実演&体育館で講演をしていただきました！



「海外での大会期間中にファストフードばかり食べていたら力が出ないことに気づき、遠征中も自炊をするようになりました。体力アップのためには、バランスの良い食事がとても大切です。」など様々な話をしていただき、児童たちは目を輝かせて聞いていました。

児童たちからは「高久選手の技はとてまかつよかったです。」「高久選手の話聞いて、目標を見つけてそれに向かって頑張っていきたいと思いました。」などの感想があげられました。

体育館での講演の後、6年1組で給食交流をしました。交流した児童たちからは「高久選手と一緒に給食を食われて、聞きたいことを聞けて良かったです。」「給食で苦手な食材が出てても好き嫌いせず食べるようにしていますが、これからも続けようと思いました。」などの感想があげられ、とても良い経験となりました。

選手からのメッセージ



好き嫌いが多かった頃はよく風邪をひいていましたが、今の食生活になってから体調を崩すことがなくなりました。
体力作りのためには、バランスの良い食事がオススメです！