

# 食育だより 令和8年(2026年) 7月



## めざせ！おはし名人

はちおうじしりつ あきばだいしょうがっこう  
八王子市立 秋葉台小学校

6月の食育月間に八王子市全小学校・義務教育学校で「めざせ！おはし名人」に取り組みました。この取り組みの目標は、「おはしを正しく持てる、上手に動かせるはちおうじっ子になろう！」です。秋葉台小学校では、6月11日から17日を「おはし名人になろう！ウィーク」とし、給食で5つのはし使い（集める、切りさく、はさむ、つまむ、骨を取る）にチャレンジしました！事前の家庭学習では、おはしの持ち方やマナー、姿勢などの練習に、保護者のみなさまにもご協力をいただきありがとうございました。

「おはし名人になろう！ウィーク」では、給食委員の児童が各クラスで【はしの持ち方】を説明しました。

### \*正しいはしの持ち方\*

**【①のはし】**  
えんぴつを持つように親指、人差し指、中指で持ちます。

**【②のはし】**  
①のはしの下に入れ、薬指でささえます。

①のはしを人差し指と中指ではさみ、上下に動かします。

したのはしは動かさない

とりのくちばしのようにあけたりとじたりできているかな？

おはし名人への道は日々、練習や意識をすることが大切です。これからも続けてくださいね！

### \*--- 食と健康コラム ---\*

暑い時期は熱中症のリスクが高まります。汗は水分だけでなく、塩分などのミネラル(無機質)も一緒に失われます。大量に汗をかくときは、スポーツドリンクなどもおすすめです。

また、のどが渇いたと感じたときには、脱水状態になっています。のどが渇いていなくてもこまめに水分をとることが大切です。

テーマ： のどがかわく前に水分補給をしよう。

#### ▶水分をとってほしいタイミング

<p>よるね まえ あさお あと</p> <p>○夜寝る前・朝起きた後</p>	<p>しよくじちゆう</p> <p>○食事中</p>	<p>うみ あそ まえ</p> <p>○海やプールで遊ぶ前</p>
<p>うんどうちゆう ぜんご</p> <p>○運動中・その前後</p>	<p>ふろ はい ぜんご</p> <p>○お風呂に入る前後</p>	<p>ほか じかん</p> <p>★その他1～2時間に1回程度、こまめにとりましょう！</p>



はちおうじさん しよくざい  
**八王子産の食材を**  
きゅうしよく  
**給食でいただきます！**



### 八王子産はちみつ 1日に食べます。

はちみつは、ミツバチが花の蜜を集めて、巣の中で作り、蓄えたものです。自然界で最も甘い蜜とも言われています。花の種類によって、味や色、香りが違います。八王子市内の養蜂所で採れたはちみつをいただきます。



### ～生産者 犬飼さんからメッセージ！～

私たちの作ったはちみつを、はちおうじっ子のみなさんが食べると聞いてとてもうれしいです。はちみつを採るときは検査をして、十分な甘さがあるものだけを採っています。味が濃くておいしいはちみつにこだわって作っているので、ぜひ食べてください！



おだわらし めいさん しもなか  
**小田原市の名産 下中たまねぎ** をいただきます！



はちおうじし かながわけん おだわらし しまいとし  
 八王子市と神奈川県の小田原市は、姉妹都市です。  
おだわらし しもなかちく むかし さいばい さか  
 小田原市の下中地区では、昔からたまねぎの栽培が盛んでした。  
ゆうきひりょう うみ かぜ あたた きおん  
 こだわりの有機肥料と海の風、暖かい気温により、やわらかくあま  
 いたまねぎが育ちます。

はちおうじし ない がっこうきゅうしょく しもなか つか  
 八王子市内の学校給食で、下中たまねぎを使ったことをきっか  
はちおうじ ゆうきひりょう と り い さいばい  
 けに、八王子の有機肥料も取り入れて栽培されるようになりました。  
と く しまいとし つか  
 た。こうした取り組みで、姉妹都市のつながりが深まっています。



とうきょうと はちおうじし  
 東京都八王子市



がつ きゅうしょく しもなか にく た  
 6月の給食では「下中たまねぎの肉じゃが」を食べました。

がつ きゅうしょく か しもなか た  
 7月の給食では、14日に「下中たまねぎのスープ」を食べます。



はちおうじ がっこうきゅうしょく  
**八王子学校給食**

とうきょう ぞうけい だいがく  
**東京造形大学**



がっこうきゅうしょく みじか えすでいじーず と く いっかん  
 学校給食では、身近なことからSDGsに取り組む一環として、「もったいない大作戦」などを行っています。  
さくねんど とうきょうぞうけいだいがくせい いっしょ しょくひん さくげん  
 昨年度、東京造形大学生のみなさんと一緒に、食品ロス削減や、もったいない大作戦について考える機会が  
こ えすでいじーず かんしん たか さくせい おこな  
 あり、はちおうじっ子のSDGsへの関心が高まるようなロゴとアイコンの作成も行ってくださいました。  
すてき めい さくひん さいよう がつ しょくいく かつよう  
 たくさんの素敵なアイデアから、2名の作品を採用し、4月から食育メモなどに活用しています。

**SDGs × 学校給食 のロゴ**



ひらおか ふゆ さん さく  
 平岡 布由 さん作

あか  
 明るくてポップなイメージになる  
 ようにデザインしました。

**SDGs × 学校給食 のアイコン**



いもと めい さん さく  
 井元 芽衣 さん作  
ひとりいちにち  
 1人1日あたり、おにぎり1個分の  
た もの す  
 食べ物が捨てられていることから、  
 おにぎりをモチーフにしました。

ロゴやアイコンは、しょくいく けいじぶつ  
 食育メモや掲示物についてるぞ  
 みつけたら、SDGsについて考えてみよう！



**「共食」がつくる元気な こころ と からだ**

きょうしょく かぞく ゆうじん なかま いっしょ しょくたく かこ おな りょうり た  
 「共食」とは、家族や友人など仲間と一緒に食卓を囲み、同じ料理を食べることで、いいことがたくさんあります。

**すき・きれい**  
が減る

はやく おおく  
早食い・大食いに  
ならない

えいよう  
栄養バランスが  
よくなる

コミュニケーション

しよくぶんか  
マナーや食文化が  
みにつく

せいかつ  
生活リズムが  
ととのう

えがお ふ  
笑顔が増える

しょくざい あじ  
食材を味わい  
味覚が発達する