

食育だより

令和8年(2026年)
7月



はちおうじしりつだいごしょうがっこう
八王子市立第五小学校

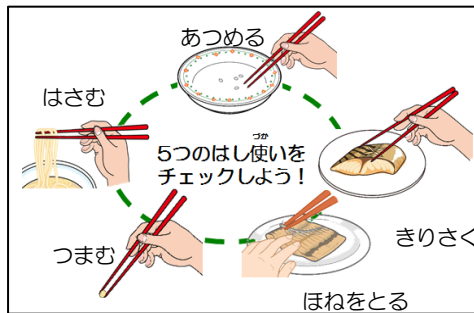
めざせ！おはし名人

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。

1日から5日は、「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！家庭学習では、おはしの持ち方やマナー、姿勢などを7日間練習しました。保護者のみなさまにもご協力いただきありがとうございました。



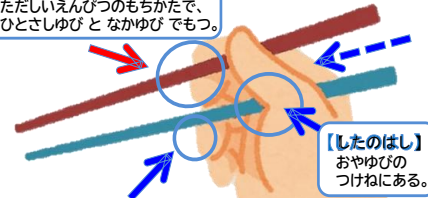
はさむ



めいじん みち ひび れんしゅう いしき
おはし名人への道は日々、練習や意識をする
ことが大切だよ。これからも続けてくださいね！

ただしいはしのもちかた

【右えのはし】
ただしいえんぴつつのもちかたで、
ひとさしゆびとなかゆびでもつ。



【したのはし】
おやゆびの
つけねにある。

【したのはし】
くすりゆびの つめのうえにのせるようにさしこむ。



れんしゅうだ
めざしてみよう
はしめいじん！

*--- 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

○夜寝る前・朝起きた後



○食事中



○海やプールで遊ぶ前



○運動中・その前後



○お風呂に入る前後



★その他1～2時間に
1回程度、こまめに
とりましょう！



9 産地を
応援しよう
八王子産の食材を
給食でいただきます！



八王子産はちみつ 8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いわれています。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 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 きゅうしよく 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 つな が り が ふ か か
 深まっています。

がつ きゅうしよく しもなか に
 6月の給食では「下中たまねぎのそぼろ煮」、
がつ きゅうしよく と お か しもなか た
 7月の給食では 10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 きゅうしよく
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 きゅうしよく 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 がく せい いっ しよ しよ く ひん さく げん
 昨年度は、東京造形大学の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ました。
はち おう じ っ 子 の SDGs へ の かん しん たか まる よ う な ロ ゴ と ア イ コ ン の 作 成 も 行 っ て く れ ま し た。
が く せい お こ な が く せい す て き
 学生さんの素敵なアイデアから、2名の作品が採用されました。4月から食育メモなどで活用されています。

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
 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 お に ぎ り 1 こ の
 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、食育メモや掲示物についてるぞ
 見つけたら、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

「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。



はや く お お く
 早食い・大食いになら
ない

すき・きれいな
 が減る

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

えい よう
 栄養バランスが
 よくなる

かん しゃ
 感謝のきもち

しよ く ざい あ じ
 食材を味わい
み か く は つ つ
 味覚が発達する