

# 食育だより

令和8年(2026年)  
7月



## めざせ！おはし名人

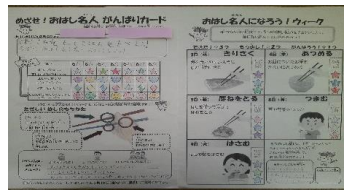
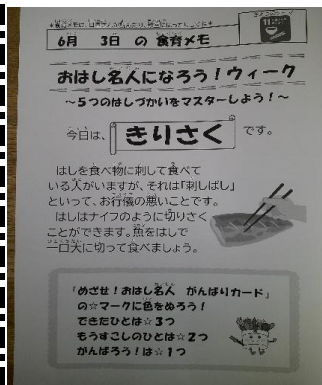
はちおうじ市立

第七

しょうがっこう  
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子になろう！」です。

4日から10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8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。



とてもようずに、おはしがもてるようになって  
います。もうひとくち、給食をたべて、残菜を  
へらしてもらえたら、うれしいです。

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、のどが渴いたと感じたときには、脱水状態になっています。のどが渴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。

### すいぶん ▶ 水分をとってほしいタイミング

○夜寝る前・朝起きた後



○運動中・その前後



○食事中



○お風呂に入る前後



○海やプールで遊ぶ前



★その他1～2時間に  
1回程度、こまめに  
とりましょう！



## 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の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！



# 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。  
こうだわりの 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つ  
けに、はちおうじ ゆうきひりょう と い さいばい  
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。  
こうした とくく りぐみで、しまいとし のつながりが ぶか  
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「下中たまねぎのじゃがいものそぼろ煮」、  
がつ きゅうしよく どうか 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。



## 八王子学校給食 × 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 どうきょうぞうけいだいがく がくせい いっしょ 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れました。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 か ゆ 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 さく  
井元 芽衣 さん作  
ひとりいちにち いっごばん  
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。

しよくいく、けいじがっ  
ロゴやアイコンは、食育メモや掲示物についてるぞ  
み につけたら、SDGsについて考えてみよう！



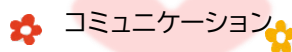
## 「共食」がつくる元気な こころ と からだ

きょうしよく かぞく ゆうじん なかま いっしょ しよくたく 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す。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・きらい  
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

えいよう  
栄養バランスが  
よくなる

かんしゃ  
感謝のきもち

えがお ふ  
笑顔が増える

しよくざい あじ  
食材を味わい  
みかく はったつ  
味覚が発達する

