

食育だより

令和8年(2026年)
7月



めざせ！おはし名人

はちおうじりつ
八王子市立

ひがしあさかわ
東浅川

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っ子になろう！」です。

15日から19日は、「おはし名人になろう！ウィーク」とし、給食で5つのおはし使い(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。

【東浅川小学校おはし名人の取組】

東浅川小学校では給食の時間に給食掲示委員会の子供たちが、おはしの持ち方やマナーについての紙芝居を持って、各クラスを回ってくれました。また、給食では献立にテーマを持ち、おはしの正しい持ち方を練習しました。子供たちは「魚の骨が3本もとれたよ」という声や、「大豆を上手につかめたよ」と教えてくれました。

周りのお友達や先生方と一緒に練習することで、子供たちもおはしの正しい持ち方を意識することに繋がってきたのではないかと思います。

食とは毎日の生活に欠かせないものです。毎日触れるからこそ食事の大切さ・感謝の気持ち・みんなが楽しくすることが出来るマナーについて、一緒に考えていきたいと思います。

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！



はちおうじさん しょうざい
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 しもなちく わかし 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 ながつこうきゅうしよく 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。
 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

かながわけん おだわらし
神奈川県小田原市

6月の給食では「下中たまねぎのじゃがいものそばろ煮」、
 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 × とうきょうぞうけいだいがく
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 とうきょうぞうけいだいがくがくせい
 昨年度は、東京造形大学の学生みなさんと一緒に、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 ふゆ 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
 1人1日あたり、おにぎり1個分の
 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！



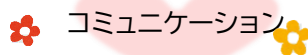
きょうしよく げんき
「共食」がつくる元気なこころとからだ

「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



えがお ふ
 笑顔が増える



しよくざい あじ
 食材を味わい
 味覚が発達する

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