



いただきます

令和8年(2026年)7月

食育だより 令和8年度 7月号

八王子市立いずみの森義務教育学校

めざせ！おはし名人

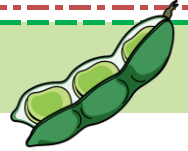


6月の食育月間に八王子市全小学校・義務教育学校で「めざせ！おはし名人」に取り組みました。この取り組みの目標は、「おはしを正しく持てる、上手に動かせるはちおうじっ子になろう！」です。

2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、骨をとる)にチャレンジしました！給食では台風により最終日にまとめることになりましたが、家庭学習で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。

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！

そらまめのさやむき



6月4日(木)1年生のみなさんが給食のお手伝い「そらまめのさやむき」をしてくださいました。

そらまめくんのベッドの読み聞かせを聞き、さやの中に入っているか観察をしながら、給食づくりのお手伝いをしよう！という授業です。そらまめのおおきさに驚き、さやの中のベッドや表面を観察しました。

ひとクラス16kgある大量のそらまめを協力してむき、給食づくりのお手伝いをしてくださいました。

台風で献立をスライドした関係で、5日は豚肉とそらまめの角煮の予定でしたが、ゆでそら豆に変更しました。この日は他のおかずも盛りだくさんになりましたが、おいしい！と食べてくれました。お手伝いありがとうございました！



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！

ハ王子産の食材を給食でいただきます！

ハ王子産はちみつ 14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。ハ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探っています。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 しもなかつく 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
 だわりの ゆうきひりょう うみ かぜ あたた きおん
 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。



6月の給食では「下中たまねぎの肉じゃが」、
 7月の給食では16日に、「下中たまねぎと肉じゃがのしょうが焼き」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

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。
 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

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

井元 芽衣 さん作
 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！

「共食」がつくる元気な 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。

- 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
- マナーや食文化が
みにつく
- 栄養バランスが
よくなる
- 感謝のきもち
- 生活リズムが
ととのう
- 笑顔が増える
- 食材を味わい
味覚が発達する