食育だより

令和8年（2026年）7月



八王子市立元木小学校

めざせ！おはし名人

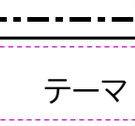
6月の食育月間に八王子市全小学校・義務教育学校で「めざせ！おはし名人」に取り組みました。この取り組みの目標は、「おはしを正しく持てる、上手に動かせるはちおうじっ子になろう！」です。

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。

6月2日　そらまめのさやむき

1年生とそらまめのさやむきを行いました！
初めてそらまめを食べるという人も多く、
そらまめに興味津々な様子でした。
さやむきを終えた豆は、すぐに給食室で塩ゆでし、その日の給食でいただきました！











＊･･-＊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！



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！

八王子市と神奈川県の小田原市は、姉妹都市です。
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。
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。







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

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



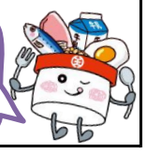
平岡 布由 さん作
明るくてポップなイメージになるようにデザインしました。

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。



- 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
- 生活リズムがととのう
- 笑顔が増える
- 栄養バランスがよくなる
- 感謝のきもち
- 食材を味わい味覚が発達する