

# 食育だより

令和8年(2026年)  
7月

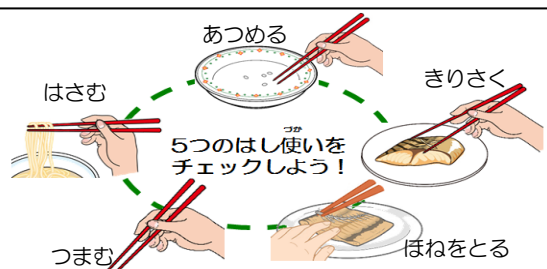


## めざせ！おはし名人

はちおうじしりつ まつが谷 しょうがっこう  
八王子市立 松が谷 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。

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。



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



れんしゅうだ  
めざしてみよう  
はしめいじん！

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！

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 1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 小田原市の名産 めいさん 下中たまねぎ しもなか 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

がつ きゅうしよく しもなか にく  
6月の給食では「下中たまねぎの肉じゃが」、

がつ きゅうしよく ようか しもなか た  
7月の給食では 8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 だいさくせん おこな  
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 いっしょ しよくひん さくけん だいさくせん かんが  
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 えすでいじーず かんしん たか さくせい おこな がくせい おこな  
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！



「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 かに 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、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  
味覚が発達する

