

7月給食だより

令和8年(2026年)
7月



～めざせ！おはし名人～

八王子市立元八王子東小学校
発行日：令和8年6月30日
担当：栄養士 市川 雅司

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。

6月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。

1週間の「おはし名人ウィーク」が終了しました。この活動を通して、子供たちは箸の使い方だけでなく、食事のマナーについても意欲的に学ぶ姿を見せてくれました。教室に入ると、「先生みて！」「麺を上手にはさめたよ！」と見せてくれる子供たちの姿があり、日々の成長を感じることができました。箸の使い方や食事のマナーは、学校だけでなく、日々の積み重ねが大切です。ご家庭でもぜひ、食事の時間に「おはし名人」の話題を取り入れていただき、子供たちと楽しみながら習慣化できるよう温かく見守っていただければ幸いです。

今後も、子供たちの健やかな成長を支える活動を続けて参ります。引き続き、ご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

--- 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



○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 16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！



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 しもなかちく では、むかし 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。
 はちおうじ市内の がつこうきゅうしょく、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。
 はちおうじ ゆうきひりょう と い さいばい
 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。
 がつ きゅうしょく しもなか たまご
 6月の給食では「下中たまねぎと卵のスープ」、
 がつ きゅうしょく ようか しもなか
 7月の給食では 8日に、「下中たまねぎのスープ」をいただきます。



はちおうじがっこうきゅうしょく × 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

がっこうきゅうしょく 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 いっしょ しょくひん 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。
 はちおうじっ子 えすでいじーず かんしん たか さくせい 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

えすでいじーず

ひらおか ふゆ さん さん
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 さん さん
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
 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。

ロゴやアイコンは、食育メモや掲示物についてるぞ
 み
 見つけたら、SDGsについて かんが
 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

きょうしよく かぞく ゆうじん なかま いっしょ しょくたく 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・きれい
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
- 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
- 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

