

食育だより

令和8年(2026年)
7月



めざせ！おはし名人

はちおうじしりつもとちはちおうじしょうがっこう
八王子市立元八王子小学校

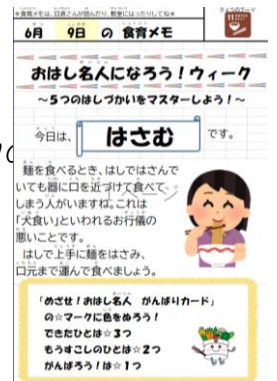
6月の食育月間に八王子市全小学校・義務教育学校で「めざせ！おはし名人」に取り組みました。この取り組みの目標は、「おはしを正しく持てる、上手に動かせるはちおうじっ子になろう！」です。

8日から12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。

もとちはちおうじしょうがっこうでは、1年生がおはし名人に向けて、正しいはしの持ち方や使い方、マナーについて勉強しました。

8日から12日は給食で5つのはし使いを練習しましたが、特にがんばっていたのは「切りさく」と「骨をとる」でした。おはしを正しく持って使うことができると、ナイフの代わりに使ったり細かい骨や食べ物を取ったりすることができます。

おはし名人への道は、日々おはしの正しい持ち方を意識して、使い方を練習することが大切です。これからもがんばって続けていきましょう！



*---*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 13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！

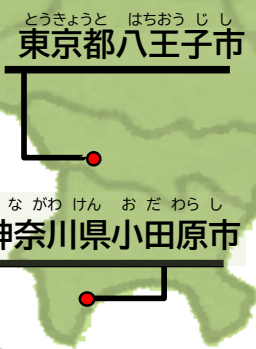


おだわらし めいさん しもなか
小田原市の名産 下中たまねぎ をいただきます！

9 産地を
応援しよう

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、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。

はちおうじしな い がっこうきゅうしょく しもなか た
 八王子市内の学校給食で、下中たまねぎを食べたことをきっか
 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。



きゅうしょく がつようか しもなか
給食では、7月8日に「下中たまねぎのスープ」をいただきます。



 **八王子学校給食** × **東京造形大学** 

がっこうきゅうしょく じぶん できること からSDGsに 取り組むために、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 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。学生さんの素晴らしい
 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 ふう 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

いもと めい 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 ところと 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。

- 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
- 食材を味わい 味覚が発達する
- 栄養バランスが よくなる
- 感謝のきもち
- 早食い・大食いに ならない