

食育だより

令和8年(2026年)
7月



はちおうじしりつ ななくにしょうがっこう
八王子市立 七国小学校



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、骨をとる)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、姿勢などに気をつけて、7日間練習しました。お子様への声掛けや頑張りカードへの記入にご協力頂きましてありがとうございました。

おはし名人への道は、毎日の練習や意識することが大切です。これからも続けてくださいね！



今月の献立だより

● 6日(月) ポテチサラダ

じゃが芋を千切りにして、油でカリッと揚げて塩をふります。クラスで、ドレッシングと和えた温野菜の上に盛りつけて、混ぜながら食べます。

● 7日(火) セタこんだて

笹かまぼこの天ぷら

笹の葉をイメージして、笹かまぼこに衣をつけて油で揚げます。

セタ汁

夜空(わかめ)に天の川(そうめん)が流れ、星(かまぼこ)や短冊(人参)をちりばめ、七夕の夜をイメージした汁ものを作ります。

● 10日(金) ポテトカルボナーラ

釜に油を入れ、にんにく、ベーコン、玉ねぎを炒めます。塩、こしょう、粉チーズ、生クリーム、牛乳を入れて加熱し、蒸したじゃが芋と混ぜ合わせて仕上げます。

--- 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。

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！



9産地を応援しよう

はちおうじさん しょうざい

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

とおか た 10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
小田原市の名産

しもなか
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 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 がっこうきゅうしょく しもなか
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
6月の給食では「下中たまねぎの肉じゃが」、

がつ きゅうしょく とおか しもなか
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。



はちおうじがっこうきゅうしょく
八王子学校給食

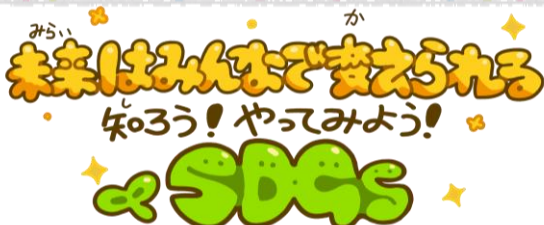


とうきょうぞうけいだいがく
東京造形大学



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 だいさくせん おこな
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。
はちおうじの こ 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ださいました。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
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
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。

しよくいく けいじぶつ
ロゴやアイコンは、食育メモや掲示物についてるぞ
み 見ついたら、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

きょうしょく 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
みかく はったつ
味覚が発達する