

食育だより

令和8年(2026年)
7月



はちおうじしりつ 横川 しょうがっこう
八王子市立 横川 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。台風の影響で、挑戦できない日がありましたが・・・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。

がんばりカードには、感想やお家の方からのメッセージも書かれ、今後がんばって続けていくことや、おはしを意識して持つことで、はし使いが上達したことなどが記入されていました。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です。これからも続けてくださいね！

1年生そらまめさやむき体験 5月28日の給食でいただきました

しょうがっこう ちゅうがっこう
小学校と中学校分のそらまめのさやむきを行いました。たくさんありましたが、丁寧にさやからだしていききました。



たくさんむきました

--- 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！

はちおうじさん しょうがせい
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 3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！～

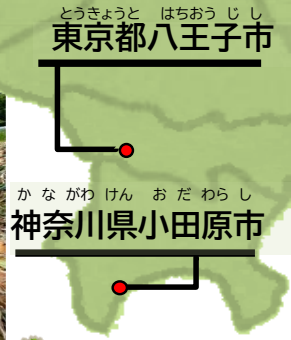
私たちの作ったはちみつを、はちおうじっ子みなさんが食べると聞いてとてもうれしいです。はちみつを採るときは検査をして、十分な甘さがあるものだけを採っています。味が濃くておいしいはちみつにこだわって作っているので、ぜひ食べてください！



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 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。
 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。



6月の給食では「下中たまねぎのじゃがいものそぼろ煮」、
 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 × 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
 昨年度は、東京造形大学の学生みなさんと一緒に、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



ひらおか ふゆ さく
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



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。

ロゴやアイコンは、食育メモや掲示物についてるぞ
 みつけたら、SDGsについて考えてみよう！



きょうしょく げんき
「共食」がつくる元気な 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。

- 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
- 栄養バランスがよくなる
- 感謝のきもち
- 笑顔が増える
- 食材を味わい味覚が発達する