

食育だより

令和8年(2026年)
7月



八王子市立由木中央小学校
校長 松山 大作
栄養士 指原 幸枝

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。この取組の目標は、「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です。これからも続けて、将来はいろいろな国の人たちに、おはしの持ち方を伝えてほしいです。

☆保護者の感想を紹介します！☆

- ・苦手なはしの持ち方を一生懸命頑張って練習していました。もう少しおはし名人ウィークが終わっても目標の「きれいに食べることを」続けてほしいです。
- ・おはしはきちんと使えています。お魚を食べる際、骨を取る動作がきちないです。家でもっと食卓に登場させるようにします。
- ・マナーを知り実践できることは素晴らしいことです。これからもまわりの人が気持ちよく過ごせる行動を大切にしてください。
- ・毎年やっているのでも、身に付けてきていると思います。今後もおはしを意識して続けてほしいです。

--- 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、のどが渴いたと感じたときには、脱水状態になっています。のどが渴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！



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 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。
 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 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
 こうした取組で、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 にく
 6月の給食では「下中たまねぎの肉じゃが」、
 がつ きゅうしょく 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 しよくひん 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
 ちおうじっこの えすでいじーず かんしん たか さくせい おこな
 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。

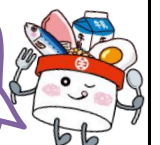
SDGs × 学校給食 のアイコン



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。

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 見つけたら、SDGsについて考えてみよう！



きょうしよく げん き
「共食」がつくる元気な 心とからだ

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 はずつつ
味覚が発達する