



6月 食育だより



五代小学校

6月に入り、雨の多い季節が間近に迫ってきました。梅雨に入ると、ジメジメと蒸し暑い日が続いたり、ときどき肌寒い日があったり、体調を崩しやすくなります。また、細菌などによる食中毒が増えるのもこの時期です。食事の前や後の手洗いをしっかり行う、清潔なハンカチを身につけるなど、衛生に気をつけ、食事や睡眠をしっかりとって、毎日元気にすごしましょう。

6月は「食育月間」です!

※おうちのひと
読みましょう。

毎月19日は「食育の日」、そして毎年6月は「食育月間」となっています。毎日の食事は、子どもの健康づくりに大きな役割を果たしています。栄養面だけでなく、豊かな心や社会性を育て、自分で判断し生活できる大人になるためにも、食育が果たす役割には大きなものがあります。

参考：食育フォーラム

学校の食育の6つの視点

食事の重要性を知る



生きる上で欠かせない食の大切さを知る。自ら調理し、の準備をすることができる。

心身の健康を育む



栄養バランスのとれた食事や食べ方を学び、より良い食習慣を形成しようと努力できる。

食品を選択する力をつける



食べ物に関心を持ち、品質や衛生、栄養面など総合的に判断し、適切に選択できる。

感謝の心でいただく



食生活が自然の恩恵のうえに成り立ち、多くの人の力に支えられていることを知り、感謝して食べることができる。

社会性を養う



協力して準備をしたり、マナーをよく考へたりすることは、相手を思いやり、楽しい食事につながることを理解する。

食文化を未来に伝える



季節や行事にちなんだ食事があることを知る。地域の歴史や風土に深くかかわりがあをることを理解し、尊重できる。

家庭でできる食育

1日3食 決まった時間に食べる



一緒に食材の買い物に行く



正しい配膳で食事をする



左:ご飯わん 右:汁わん

一緒に料理をする、料理しているところを見せる



楽しく食べる





きちんと手洗いをしよう



私たちの生活の中には、目に見える汚れだけでなく、目に見えない細菌もたくさんいます。細菌は自分で動くことができないため、手や、せき・くしゃみなどに混ざって移動します。知らないうちに移動してきた細菌は、口や鼻、目などから体の中に入ってきて、さまざまな悪さをしようとします。体の中にある「体を守る」とする力より、病気を起こそうとする細菌の力のほうが強くなると、かぜをひいたりお腹をこわしたりなど、体の調子が悪くなることがあります。



こんなときは手を洗おう



手を洗うときのポイント



せっけんを使って、ていねいに手を洗いましょう。時間は、「ハッピーバースデー」の歌が2回歌えるくらいの20～30秒が目安です。手を洗った後は、清潔なハンカチやタオルでよくふきましょ。



参考：食育フォーラム

- ① 外から家に帰ったとき
- ② トイレの後
- ③ 動物や昆虫にさわった後
- ④ 調理の前
- ⑤ 食事の前（給食では、食事の後も手を洗います）



地元生産者のみなさんをご紹介します



6月から若松原2丁目の中村さん、7月からは茂原町の鈴木さん（鈴甲農園）に、野菜などを届けていただきます。また、9月には針ヶ谷町の阿部さんから梨を届けていただく予定です。地元で採れた農産物は、新鮮でおいしい上に、作ってくださった農家の方の顔が見え、安心して食べることができます。楽しみにしててください。



★納めていただく農産物★
 ○たまねぎ 6月・7月
 ○米 10月・11月
 若松原 中村さん



★納めていただく農産物★
 ○ねぎ 7月～10月半ば
 ○ほうれんそう 11月～3月
 茂原町 鈴木さん

たまねぎの葉がたおれたら、収穫のサインです。たおれる前の葉はやわらかいので、いため物などにするととてもおいしいです！



とても広いねぎ畑です。奥にはどうもろこし畑が広がっています。12月30日にたねをまいたねぎは、7月に収穫されます。



★納めていただく農産物★
 ○なし（豊水または幸水） 9月ごろ
 ○なし（にっこり） 10～11月ごろ
 阿部さんのなし畑では、いろいろな品種のなしを栽培しています。「にっこり」はとても大きななしで、みずみずしく食べごたえがあります。
 針ヶ谷町 阿部さん

