

食育だより



令和7年
6月号

(6月は食育月間、毎月19日は食育の日)

宇都宮市立石井小学校

6月は食育月間です

未来を担う子どもたちの健やかな成長を支えるため、学校では食育に取り組んでいます。ただ、食育は学校や子どもだけのものではありません。ご家庭や地域において、赤ちゃんから高齢の方まですべての世代で取り組んでほしいものです。あまり難しく考えず、まずは身近なことから意識して取り組んでみてはいかがでしょうか。

●家族で「食育だより」を読む



●食事のあいさつをしっかりとる



●食品の栄養成分表示を確認する



●親子で料理をする



そのほかにも

- 3食しっかり食べる
- 一緒に買い物に行く
- 食に関わる体験活動をする など

食中毒予防3原則と学校給食

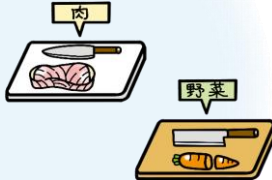
梅雨入りすると、気温と湿度が高くなる日が増えてきます。天候が不順で人の体力が落ちてくる一方で、食中毒の原因になる細菌にとっては活発に動く条件がそろってきます。ご家庭でも、いつにも増して食中毒予防を意識しながら、換気や手洗い、手指の清潔など衛生対策をしっかりと継続していきましょう。

①つけない



料理をするときや食べる前にはせっけんでよく手を洗う。

まな板、包丁は肉用と野菜用に使い分ける。



給食では衛生管理上、肉や魚を調理場で切ることはありません。あらかじめ分量で切っていただいたものを納品してもらいます。

②ふやさない

料理を室温のまま長時間放置しない。



保存するときは小分けにして素早く温度を下げる。



35℃前後の生温かい温度は、細菌が増えやすい危険な温度です。

調理器具、食器、ふきんなどはきれいに洗い、素早く乾燥させる。



③やっつける

生で食べるもの以外は十分に加熱してから食べる。



肉の生焼けにはとくに注意しましょう。



給食ではサラダに使う野菜も含め、原則、すべての食材を加熱しています。そして中心温度計を使って、内部までしっかり熱が通ったことを確認・記録しています。



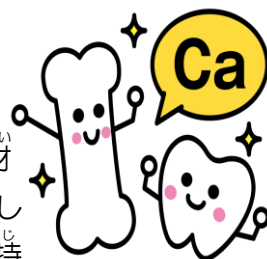
牛乳の飲んでいますか？

6月1日は、国連食糧農業機関（FAO）が定める「世界牛乳の日（World Milk Day）」です。これに合わせ、日本では一般社団法人Jミルクが、この日を「牛乳の日」、6月を「牛乳月間」と定めています。牛乳は、昔も今も学校給食になくてはならない食品です。石井小では今年になって牛乳の残量が増えていることもあり、牛乳への理解を深め、酪農や乳業へ関心を向けていただければと思います。



給食には、どうして牛乳が出るの？

成長期に特に重要な「カルシウム」を多く含むからです。カルシウムは骨や歯の材料になりますが、人間の骨量は18～20歳ごろがピークで、歳を重ねるごとに減少していきます。身長をしっかりと伸ばすことはもちろん、生涯にわたって丈夫な骨を維持するために、成長期にカルシウムを十分とることが必要です。もちろん、カルシウムだけではなく、いろいろな食品からバランスよく栄養をとること、適度に運動すること、睡眠をしっかりとすることも大切です。



牛乳が白く見えるのはなぜ？



牛乳に含まれる、たんぱく質や脂肪の微粒子に光が乱反射するため、白く見えます。バターが黄色いのは、乳脂肪に含まれるビタミンAの中のβ-カロテンという黄色い色素によるもので、もともとは牛が食べた牧草に含まれていた成分です。



雪や雲が白く見えるのも光の乱反射によるものです。



牛乳の味が日によって違うのはなぜ？

牛乳は、生き物である牛が生み出す農産物であるため、飼育環境や季節、えさの違いなどによって、風味が変わります。また、牛乳の温度、組み合わせる食べ物、飲む人の体調などによっても、感じ方が変わります。



牛乳からできる食品は何があるの？

牛から搾った「生乳」からは、牛乳のほか、以下のような乳製品が作られています。

