

# 食育だより



瑞穂野南小学校  
令和6年6月号

## 6月は食育月間です

毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」です。「食育」とは、「食」に関する知識とバランスのよい「食」を選択する力を身に付け、健全な食生活を実践できる力を育むことです。

子どもたちが健やかに成長したり、元気に勉強や運動をしたりするためには、規則正しく栄養バランスのとれた食事をとることが大切です。また、今だけではなく、生涯を通して健全な食生活を送るためには、子どもの頃から食に関する正しい知識や望ましい食習慣を身に付ける必要があります。学校と家庭が連携して取り組むことで、相乗効果が期待できますので、今後ともご理解ご協力をお願いします。



## 食育で育てたい「食べる力」

<p><b>★食事の重要性</b></p> <p>食事の重要性、食事の喜び、楽しさを理解する。</p> 	<p><b>★心身の健康</b></p> <p>心身の成長や健康の保持増進の上で望ましい栄養や食事のとり方を理解し、自ら管理していく能力を身に付ける。</p> 	<p><b>★食品を選択する能力</b></p> <p>正しい知識・情報に基づいて、食物の品質および安全性等について自ら判断できる能力を身に付ける。</p> 
<p><b>★感謝の心</b></p> <p>食物を大事にし、食物の生産等に関わる人びとへ感謝する心を持つ。</p> 	<p><b>★社会性</b></p> <p>食事のマナーや食事を通じた人間関係形成能力を身に付ける。</p> <p style="text-align: center;">×</p> 	<p><b>★食文化</b></p> <p>地域の産物、食文化や食に関する歴史等を理解し、尊重する心を持つ。</p> 

だんだんと日差しが強く、気温や湿度も高くなって、じめじめとした季節がやってきました。細菌が原因となる食中毒が多く発生する時期でもあります。細菌は、温度や湿度がそろそろと食べ物の中で増殖し、その食べ物を食べると食中毒を引き起こします。食中毒予防を徹底して行いましょう。

## 家庭での食中毒予防のポイント

食中毒は、家庭の食事で発生する危険性もあります。日頃から食中毒予防を心がけましょう。

### 1 食品の購入

肉、魚、野菜などは、新鮮なものを選び、消費期限などを確認しましょう。購入後は、寄り道せずにかえりましょう。



### 2 家庭での保存

冷凍や冷蔵が必要な食品は、帰宅後すぐに冷蔵庫や冷凍庫に入れましょう。そして、早めに使い切りましょう。



### 3 下準備

生の肉や魚と生で食べる食品は、包丁やまな板を使い分けましょう。生の肉や魚、卵を扱った後は、手を洗いましょう。



### 4 調理

加熱調理する食品は、十分中まで火を通しましょう。



### 5 食事

食事の前にはきれいに手を洗いましょう。清潔な食器を使いましょう。



### 6 残った食品

残った食品は、冷蔵庫に保存し、なるべく早めに食べましょう。温め直す時は十分に加熱しましょう。



### 5月の放射性物質検査結果

5月20日に使用した「キャベツ」ですが、検査の結果、ヨウ素・セシウムともに不検出でした。毎月の検査結果は、翌月の「食育だより」でお知らせします。