



食育だより



令和6年6月
雀宮中央小学校
令和6年度 No.3

蒸し暑い日が続いたり、時には肌寒い日もあったりと体調をくずしやすい時期です。生活リズムに気をつけて、十分な栄養と睡眠をしっかりととりましょう。食事の前の手洗いやうがい、清潔なハンカチを身につけることなど、身近な衛生に気をつけて過ごしましょう。

食中毒を予防しよう！

 予防の基本、せっけんで手を洗いましょう。	 食品や料理は、常温放置に気をつけましょう。	 冷蔵庫がいっぱいになると冷えにくくなります。	 細菌に負けない、健康な体づくりをしましょう。
---	--	--	---

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～

私たちが生きていく上で、食べることは欠かすことのできないことであり、健康は一生の宝物。食育はその健康づくりに大きな役割を果たします。普段の食生活を振り返る機会にしましょう。

- ①朝・昼・夕の3食を栄養バランスよく食べましょう。
- ②できるだけ家族そろって食卓を囲み、一緒に食事を楽しみましょう。
- ③食事の準備や後片付けをお子さんと一緒にしましょう。
- ④感謝の気持ちをこめて食事のあいさつをしましょう。
- ⑤家庭や地域で受け継がれてきた料理を作って食べましょう。
- ⑥食品を買うときには表示を見たり、旬のものを選んだりしましょう。



ちさんちしょう 地産地消

「地産地消」とは…「地元でとれたものを地元で消費する(食べる)こと」

雀宮中央小学校では、雀宮生活改善クラブや羽牛田青空市の農家さんたちから雀宮地区で採れた野菜を納品していただいています。6月は「たまねぎ・じゃがいも・にんにく・だいこん」を使用する予定です。献立表に、使用するものを表示していますので、チェックしてみてくださいね。



<地産地消のよいところ>

- 新鮮…私たちのもとに届くまでの時間が短いので新鮮さが違います。
- 安心…作る人の顔が見えるから信頼と安心が生まれます。
- 食育…食や農に関する理解を高め、地域の伝統的な食文化の伝承につながります。
- 環境…生産地と消費地が近いので、輸送距離が短く、環境負荷軽減が期待されます。

他にも、いろいろな面でよいことがあります。地元で採れた新鮮な野菜を食べて、元気をもらいましょう！