

ビタミン愛



令和8年
6月号

深谷小学校 食育だより

令和8年6月17日

気温・湿度が高くなり、蒸し暑く過ごしにくい日が増えてきました。食事の前の手洗いやうがい、清潔なハンカチを携帯するなど、身の回りの衛生には十分に気をつけましょう。

6月は「食育月間」

6月は「食育月間」です。食育とは、生きるための基本であり、知育・徳育・体育の基礎となる健全な食生活を実践できる力を育てていくことです。学校ではおもに下の6つの観点から食育を進めています。

食事の重要性



食事の大切さ、喜び、楽しさを知る。

心身の健康



望ましい栄養や食事のとり方を身に付ける。

食品を選択する力



正しい知識や情報に基づき、品質や安全性を判断できる。

感謝の心



食べ物を大事にし、感謝の心をもつ。

社会性



協力をし、他人を思いやり、豊かな人間関係をつくる。

食文化



地域の産物や食の文化・歴史を理解し、尊重できる。

6月は「彩の国ふるさと学校給食月間」

埼玉県では、食育月間の6月と収穫の秋の11月を「彩の国ふるさと学校給食月間」とし、地元産の食材を取り入れた給食を実施し、地元産の食材や郷土食等への理解を通して、ふるさとへの愛着を深める学校給食活動を推進しています。

かむって、こんなにすばらしい (>w<)ノ

よくかんで食べることは、食べ物の栄養が吸収されやすくなるだけでなく、体や心にとってもよいことがたくさんあります。ひと口30回を意識しましょう。



記憶力を高める!



むし歯を予防する!



リラックスできる!



表情が豊かになる!



消化・吸収をよくする!



運動能力をフルに発揮できる!



歯並びや発声がよくなる!



食べ過ぎを防ぐ!

蒸し暑くなる季節

食中毒予防三原則を守ろう!

気温や湿度が高くなると、食中毒を引き起こす細菌類が繁殖しやすくなります。食中毒を予防するには、菌などを「付けない・増やさない・やっつける」が大切なポイントです。

付けない!



料理の前はせっけんで手洗い。包丁やまな板などは、生の肉や魚と野菜とで使い分けをする。

増やさない!



料理をしたらすぐに食べる。保存する場合は冷蔵庫に入れ、なるべく早く食べきる。

やっつける!



食材は中心までしっかり火を通す。とくに肉類の生焼けには注意する。