



上共同調理場 (文責: 渡邊)

6月は食育月間です

食育とは、生きる上での基本であって、知育、德育及び体育の基礎となるべきもので、さまざまな経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てることです。

～食育で育てたい「食べる力」～

- 1. 心と身体の健康を維持できる
- 2. 食事の重要性や楽しさを理解する
- 3. 食べ物の選択や食事づくりができる
- 4. 一緒に食べたい人がいる(社会性)
- 5. 日本の食文化を理解し伝えることができる
- 6. 食べ物やつくる人の感謝の心

農林水産省『私たちが育む食と未来 第4次食育推進基本計画』

©少年写真新聞社2025



食事からも水分補給

わたしたちは、飲み物だけではなく、食べ物からも水分補給をしています。食事を抜いてしまうと、体の水分が不足して、熱中症などになりやすくなります。朝食をはじめ、3食をきちんと食べることが大切です。

約360mLの水分

体に必要な1日の水分量をとるには、食事から半分、飲み物から半分ずつとすることがおすすめです。たとえば、イラストのような食事であれば、およそ360mLの水分をとることができます。食事から栄養素とともにとった水分は、ゆっくりと体の中に吸収されるので、体の中に長くとどまります。

歯と口の健康週間



6月4日からの一週間は歯と口の健康週間です。むし歯を予防のために、「よくかんで食べる」があります。6月の献立では特に、みんなのかむ回数が自然とふえるように、かみごたえのある「かみかみ食材」を多くいれています。どんな食べものがよくかんで食べるものの、自分はいつもどのくらいかんで食べているのか考えてみましょう。

下の絵のふきだしに、自分が一口何回くらいかんで食べているか書いて、おたよりを完成させよう！

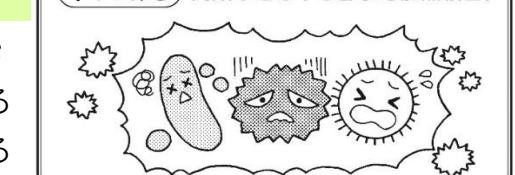
ひとくち…
1.2.3.4 5.6.7.8
回！

かみかみチャレンジ

食中毒予防の3原則

細菌性食中毒を防ぐには、細菌を食べ物に「つけない」、食品についた細菌を「増やさない」「やっつける」の3つが大切です。

- つけない 石けんでしっかり手を洗う。
- 増やさない 冷蔵庫や冷凍庫などで適切に保存し、調理後はすぐ食べる。
- やっつける 肉類などは中心部まで加熱殺菌。



©少年写真新聞社2025



5月の様子



5月においしい茶・新じゃが・グリンピースや各校運動会「スローガン」をお届けしました。じゃが丸のレシピについては、各学校希望者に配布中です！

