

# 6月ほっかほっかにやり

(きゅうしょくだより) 書: 上小学校給食委員

かみきょうどうちょうりじょう  
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、徳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できる
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. 食べ物やつくる人への感謝の心

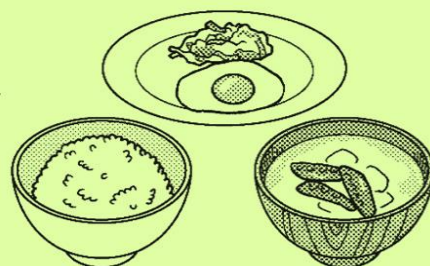
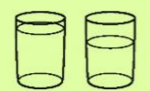
農林水産省「私たちが育む食と未来 第4次食育推進基本計画」

©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



食べたら歯みがき!

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・・・

回!

1.2.3.4

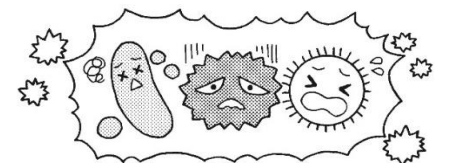
5.6.7.8

カミカミチャレンジ

## 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

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、みなさん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か、自分はいつものくらいかんで食べているのか考えてみましょう。



こいのぼりちゃん  
(端午の節句)

5月の様子



グリンピースのかわむき体験(上小2年)

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!



スローガントースト

じゃが丸