



食育だより 6月

令和 8 年 5 月 29 日
横浜市立みたけ台小学校
校長 谷口 佐智子
栄養教諭 石川 晶代

毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」と定められています。
食育は、生きる上での基本で、知育、徳育、体育の基礎となるものです。
生涯にわたって健康で過ごすために、「食」について学んでいきましょう。



☆☆6月の献立紹介☆☆

開港記念日(6月2日)にちなんで献立

- 1日(月) スパゲティナポリタン
- 3日(水) チンジャオロースー
- 25日(水) ラタトゥイユ
- 30日(火) ビビンバ



横浜産の野菜



こまつな



たまねぎ

横浜市スポーツ振興課との取り組み

15日(月) ベイスターズ青星寮カレー



横浜DNA ベイスターズの若い選手がくらしている青星寮という寮で食べられているカレーを給食用にアレンジして作ります。

そら豆のさやむき

1日(月) そら豆



1年生が、生活科の学習で旬のそら豆のさやむきをします。6組もお手伝いをします。むいたそら豆は、フレンチサラダに入れて全校で食べます。(基準献立と異なります。)

旬の食品



いわし



きびなご



きゅうり



アスパラガス



なす



ピーマン



トマト



メロン

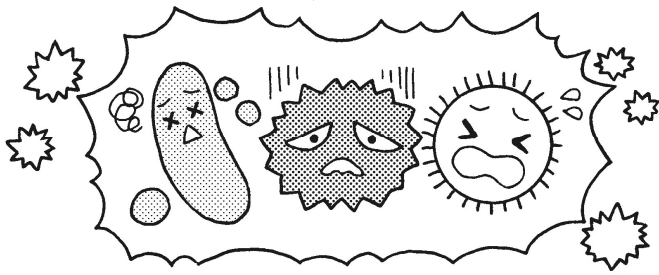


そら豆

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」、食品についての細菌を「増やさない」「やっつける」の3つが大切です。

- ① **つけない** 石けんでしっかり手を洗う。
- ② **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。
- ③ **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

クイズ 砂糖の賞味期限はどのくらい？

- ① 半年
- ② 1年
- ③ 賞味期限の表示はない



砂糖は長期保存しても変質しないため、賞味期限の表示義務がありません。

③ 賞味期限の表示はない

©少年写真新聞社2025

食事と水分で熱中症予防

食生活から熱中症を予防するには、適切に水分や塩分を補給する必要があります。わたしたちは食事からも水分や塩分をとっているため、1日3食をしっかり食べることが大切です。また、水分はのどがかわいたと感じる前にこまめに補給します。さらに今の時期から、運動などで汗をたくさんかくようにしておくと、熱中症になりにくい体をつくることができます。



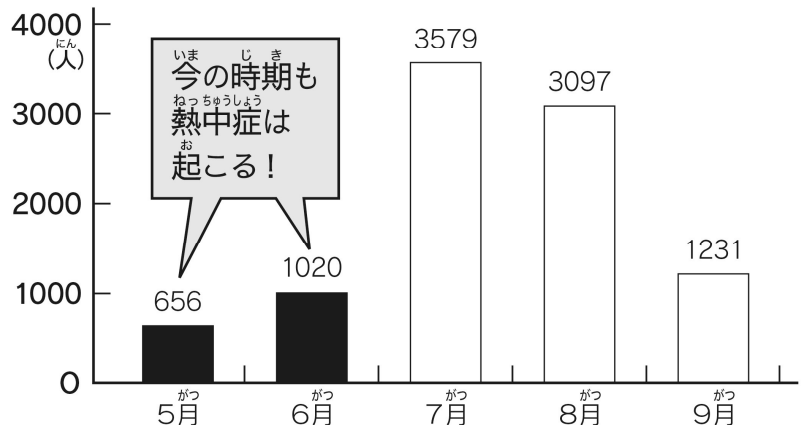
©少年写真新聞社2024

暑さに慣れていない時期の熱中症に注意！

消防庁によると、令和5年5月～9月の間に、熱中症によって救急搬送された少年(満7歳以上満18歳未満)は、9583人でした。右のグラフは、救急搬送状況を月別にあらわしたものです。

もっとも多いのは7月と8月ですが、5月や6月にも発生していることがわかります。

図 令和5年度5月～9月の熱中症による救急搬送状況(満7歳以上満18歳未満)



消防庁「熱中症による救急搬送状況」(令和5年5月～9月の月報)より作成

©少年写真新聞社2024