

しよくいく 食育だより 6月号



令和8年6月5日
横浜市立新鶴見小学校
校長 田名部 和美
栄養教諭 金子 亮子

つゆ いり まぢか
梅雨入りが間近になりました。これからは気温と湿度が高くなる日も増えてきます。この時期は、天候
が不順で人の体力が落ちてくる一方で、食中毒の原因になる細菌にとっては活発に動く条件がそろっ
てきます。いつにも増して食中毒を意識しながら、喚気や手洗いなど、衛生に気を付けて過ごしま
しょう。

みんなでおぼえよう

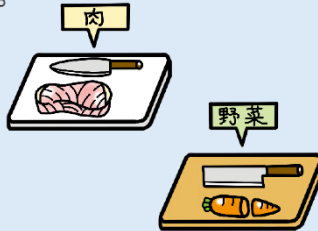
しよくちゆうどく よ ほう げんそく 食中毒予防3原則

① つけない

りょうり
料理をするときや食べる前
にはせっけんでよく手を洗う。



いた ほうちよう にくよう
まな板、包丁は肉用と
やさいよう つか わ
野菜用に使い分ける。



② ふやさない

りょうり しつおん
料理を室温のまま
ちようじかんほうち
長時間放置しない。



ほそん
保存するときは小分
けにして素早く温度を
さげる。



ちようりきく しよき
調理器具、食器、ふきん
などはきれいに洗い、素早
く乾燥させる。



③ やっつける

なま た
生で食べるもの以外は十分に加熱してから食べる。

にく なまや
肉の生焼けにはとく
ちゆうい
に注意しましょう。



すいとう えいせい 水筒の衛生について

まいにちつか すいとう くら
毎日使う水筒は黒カビや赤カビが発生しやすいです。

げんいんきん みず よご えいよう
カビの原因菌は、水や汚れを栄養にして増えるため、パツ
キンや部品など、外せるものは外して洗剤を付けて洗い、
ぶひん はず はず せんざい つ あら
完全に乾かすことが衛生に保つポイントです。

横浜市の
食育キャラクター
バランスイーナ
ちゃん



じどう
児童のみなさん、ハンカ
ちは毎日必ず持ってきま
しょう。そして、家に帰ったら、
すいとう にもつ だ
水筒を荷物から出して、
あら
洗ってもらってくださいね。



じこうすいはん
★自校炊飯

べいはん ひ がくねん がっこう はん た つか
…米飯の日に2学年ずつ、学校でご飯を炊きます。スチームコンベクションオーブンを使います。

4日 (木) 2・4年 「はいがごはん」 12日 (金) 1・5年 「ごはん」
16日 (火) 3・6年 「ごはん」 25日 (木) 7組 「ごはん」

こんげつ こんだて とくちょう
★今月の献立の特徴

- 食育月間にちなみ、日本の伝統的な食品を取り入れました。(梅干し・割干し大根)
- 開港記念日(6月2日)にちなみ、横浜に関わりの深い国々の料理、ゆかりのある献立
…チンジャオロースー(9日)、ラトウイユ(15日)、ビビンバ(4日)
- 「歯と口の健康習慣」にちなみ、かみごたえのある食品を取り入れた献立
…きびなごフライ(19日)・大豆とじゃこの炒り煮(10日)・甘酢あえ(10日)
- スポーツへの関心を高める献立…ベ이스ターズ青星寮カレー(25日)
- 旬の食材…きゅうり・トマト・ピーマン・さやいんげん・なす・メロン・いわし・きびなご・とうがん

がつ しょくいくげっかん
6月は食育月間です

こどもたちが豊かな人間性をはぐくみ、生きる力を身に付けていくためには、何よりも「食」が重要です。『様々な経験を通して、「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よう。』と平成17年6月に食育基本法が制定されました。そのことから、6月が食育月間になりました。

新鶴見小では、毎日の給食やそれに関わる掲示物、ぱくぱくだよりというお手紙(今は給食委員会の児童が放送で読んでいます。)、食育タイムで実施するワークなどを通じて、子どもたちの食への関心が高められるようにしています。そして、いろいろな教科の学習においても、食べ物や栄養を学んでいます。お家でも食の話題が出ているでしょうか。学校で知った食べ物のこと、栄養のことを家庭で楽しく話してくれるような子どもたちをこれからも育てていきたいです。

ご家庭でも、身近なところから意識して取り組んでみてはいかがでしょうか。

しょくいく
こんなことも「食育」です

●家族で「食育だより」を読む



●食事のあいさつをしっかりとる



●食品の栄養成分表示を確認する



●親子で料理をする



そのほかにも

- 3食しっかり食べる
- 一緒に買い物に行く
- 食に関わる体験活動をする など

