



早寝・早起き・朝ごはん  
「早寝・早起き・朝ごはん」運動シンボルマーク

令和8年5月28日  
練馬区立石神井小学校  
校長 椿田 克之  
学校栄養士 入江 由紀

雨やくもりの日が多くなる季節になりました。気温とともに湿度も高くなるこの季節は、食欲や体力が落ちやすくなるので、健康管理には十分気を付けましょう。また湿度が高い季節は、食べ物が腐りやすいので、食中毒にも注意してください。



## 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

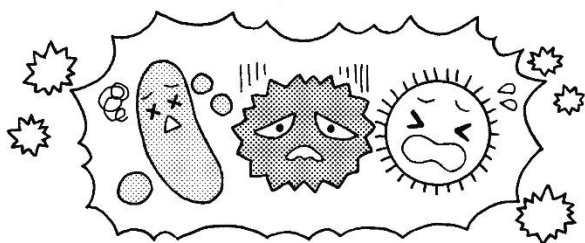
農林水産省『私たちが育む食と未来 第4次食育推進基本計画』

©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月の給食だより



21日のミニトンカツをつくっている様子です。お肉屋さん準備してくれた美味しい豚肉740枚に一つずつ衣を丁寧につけています。大きな揚げ釜で次々とミニトンカツを揚げていると、校舎に美味しい香りが漂っていました。

◀6月主な予定産地▶ 米…岩手県(特別栽培米)

牛乳…東京都、群馬県、山梨県、岩手県、青森県、秋田県、宮城県、山形県、北海道

