

# 食育だより 6月



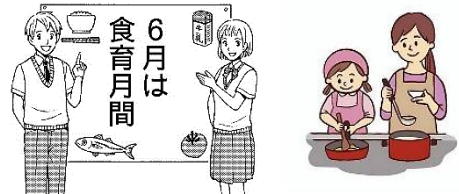
令和8年5月29日

練馬区立豊玉第二中学校

運動会も無事に終わることができました。勝ち負けだけではなく、協力し合うことで絆が深まったのではないのでしょうか？これからは梅雨がやってきます。今年は既に気温の高い日が多いです。これからは湿度もさらに高くなり、食中毒などの細菌が繁殖しやすい時期でもあります。食事前の手洗い、やうがい、清潔なハンカチを身につけるなど、身近な衛生管理に気をつけて過ごしましょう。

## ○6月は国が定める食育月間です○

毎年6月は、国が定める「食育月間」です。平成17年に制定された「食育基本法」では、「子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』が重要である」とした上で、食育を、「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」「様々な経験を通じて『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」と位置づけています。



今年度は保健委員会と連携し、給食の時間に栄養素の関係性についての話を1週間実施する予定です。普段の食事を振り返るいい機会にしていってほしいと思います。

ご家庭でも旬の食材を使うこと、行事に関連した食事を作ること、家族で一緒に料理をしたり、片づけをしたりすることも食育の第一歩です。ご家庭でも、できることから食育に取り組んでいただけたらと思います。

## ○衛生に気をつけた生活をしよう○



上記のように高い気温に加えて、湿度も高くなっていきます。このくらいの時期から食中毒が増加していきます。冬の食中毒はウイルスによるものが多いですが、夏の食中毒は細菌による食中毒が増加します。食中毒にかからず元気な過ごすためにも料理中や食事の前など日頃から気をつけていきましょう。

食中毒予防の3原則である菌を「つけない」・「増やさない」・「やっつける」、それぞれのポイントをいくつか紹介します。ぜひ、家庭でも意識してください。



- ・手洗いを徹底する
- ・調理器具をよく洗い、消毒をする



つけない

増やさない

食中毒予防の

3原則

やっつける

- ・料理するときは  
しっかり加熱する



- ・食材ごとに適切な温度で保管する
- ・作った後はすぐに食べ、食べきれない分は冷蔵庫へ！

