

梅雨の季節が近づいてきました。気温や湿度が高くなるこの時季は、食中毒が起こりやすくなります。食事の前には石けんでしっかり手を洗い、清潔なハンカチを使うなど、毎日の衛生習慣を大切にしましょう。

また、6月4日から10日までは「歯と口の健康週間」が始まります。食後の歯みがきや、むし歯になりにくい食べ方を意識して、歯を大切にしていきましょう。さらに、よくかんで食べることは、消化を助けるだけでなく、食べすぎ予防や集中力アップにもつながります。そして、6月は「食育月間」、6月第3週は「食育週間」です。毎日の食事と健康は深く関わっています。この機会に、自分の体をつくる「食」について考えてみましょう。

6月は食育月間

6月は「食育月間」です。食育とは、生きるための基本であり、知育・徳育・体育の基礎となる健全な食生活を実践できる力を育てていくことです。学校ではおもに下の6つの視点から食育を進めています。

食事の重要性



食事の大切さ、喜び、楽しさを知る。

心身の健康



望ましい栄養や食事のとり方を身に付ける。

食品を選択する能力



正しい知識や情報に基づき、品質や安全性を判断できる。

感謝の心



食べ物を大切に、感謝のこころを持つ。

社会性



協力し、他人をおもいやり、豊かな人間関係をつくる。

食文化



地域の産物や食の文化・歴史を理解し、尊重できる。

5月に使用した 食材の主な産地

米…青森
豚肉…青森
鶏肉…岩手
鶏卵…青森

大根…青森
たまねぎ…北海道
長ねぎ…千葉
セロリー…長野

ピーマン…茨城
いんげん…千葉
生姜…高知
にんにく…青森

にんじん…徳島
キャベツ…愛知・練馬
じゃがいも…鹿児島
小松菜…足立区

青梗菜…千葉
しめじ…長野
えのき…長野
きゅうり…宮城

もやし…栃木
ごぼう…青森
はくさい…茨城