

6月食育だより

2025年
6月号
甲斐市立竜王東小学校

じめじめとした梅雨の時期に入りました。最近では時期を問わず色々なところで食中毒が起きています。食中毒を発生させないためには、身のまわりを清潔にしたり、トイレの後や食事の前の手洗いをしっかりと行うことが大切です。また、気温の変化も激しい時期です。体調管理の基本となる、「食事・睡眠・運動」を意識して生活を送りましょう。

食中毒予防の三原則 食中毒の発生しやすい季節です！

食中毒とは、細菌やウイルスなどの有毒な物質がついた食べ物を食べて、下痢や腹痛、吐き気、発熱などの症状が起こる病気のことです。原因物質や症状はさまざまで、1年を通して発生していますが、夏場は特に細菌による食中毒が多くなります。時に命に関わる場合もありますので、「食中毒予防の三原則」を守り、予防に努めることが大切です。



付けない	増やさない	やっつける
●手をきれいに洗う。 ●加熱しないで食べるもの（生野菜など）から取り扱う。 ●野菜や果物は流水で洗う。 ●調理器具は清潔なものを使用する。 ●生の肉や魚がほかの食べ物とくっつかないようにする	●すぐに食べない場合は、冷蔵庫や冷凍庫で保管する。 ●生ものや作った料理は、できるだけ早く食べる。	●加熱が必要な食品は、中心部までしっかりと火を通す。 ●生の肉や魚を切った包丁・まな板はきれいに洗い、塩素系漂白剤や熱湯で消毒をする。

食べることは生きること ～ 6月は「食育月間」です！
日々の「食べることを見直してみませんか？」

今なぜ食育なんだろう？

平成17（2005）年に成立・施行された食育基本法では、食育を「生きる上での基本」とし、「知育、徳育及び体育の基礎となるべきもの」と位置付けています。食や健康に関する情報があふれ返る昨今、子どもたちが正しい知識に基づいて自ら判断・実践し、健康で豊かな毎日を送れるようになることがとても重要です。そのためには、さまざまな経験を通じて、食に関する知識や選択する力を身につけていく必要があります。6月は「食育月間」、日々の「食べること」について、あらためて考えてみませんか？

ご家庭では、どれくらい実践できていますか？

食育チェック！

☐ ゆっくりよくかんで食べている 	☐ 朝ごはんを毎日食べている 	☐ 家族で食卓を囲んでいる
☐ 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事をしている 	☐ 体重を量り、食事量や運動に気を付けている 	☐ 塩分のとり過ぎに気をつけている ひがえめに！
☐ 地域や家庭で受け継がれてきた食文化を知っている 	☐ 郷土料理や伝統料理を月1回以上食べている 	☐ 非常時に備え、水や食糧を用意している
☐ 食品ロス削減を意識している 	☐ 環境に配慮した食品を選んでいる 	☐ 農業や漁業を体験する機会をつくっている