

# 食育だより



令和8年5月29日  
上尾市立芝川小学校

いよいよ梅雨の季節です。これから気温も湿度も高くなり、蒸し暑く過ごしにくい日が増えてきます。特にこの時期から食中毒の発生が多くなります。①菌をつけない（手洗いと台所の衛生）、②菌を増やさない（早めに食べきる）、③菌をやっつける（十分加熱して食べる）の食中毒予防の三原則をしっかり守ることが大切です。衛生に気をつけ、栄養と睡眠もしっかりとって、元気に過ごしましょう。

## 食中毒を予防するために

菌を つけない

調理の前後、食事の前、トイレのあとなどは、必ず石けんで手を洗いましょう。



菌を 増やさない

買ってきた食材はすぐに、冷蔵庫、冷凍庫で保存しましょう。



菌を やっつける

食品の中心温度が75℃で1分以上の加熱が目安です。



## 朝ごはんは1日を元気にスタート！

朝ごはんは1日のはじめに食べる食事です。単に栄養素をとるだけでなく体を目覚めさせる働きもあります。胃腸などの内臓を活潑に働かせ、血流をよくし、体温を上昇させ、排便もスムーズに行われるようになります。

朝食を食べて1日を元気に過ごしましょう！



### ツナマヨサンド&具だくさんスープ

材料(2人分)

- |            |       |
|------------|-------|
| ・ツナ缶       | 小1缶   |
| ・マヨネーズ     | 適宜    |
| ・きゅうり      | 適宜    |
| ・レタス       | 適宜    |
| ・ロールパン     | 4個    |
| ・市販のわかめスープ | 1袋    |
| ・キャベツ      | 1枚    |
| ・玉ねぎ       | 小1/2個 |
| ・にんじん      | 少々    |
| ・塩、こしょう    | 少々    |
| ・水         |       |

☆市販のわかめスープで簡単調理

<作り方>

・ツナマヨサンド

- ① 軽く汁気を切ったツナ缶にマヨネーズで味をつける
- ② ロールパンに①とレタス、きゅうりの薄切りをはさむ

・具だくさんわかめスープ

- ① キャベツ、玉ねぎ、にんじん等をざくざく切っておく
- ② 鍋に水を入れ、煮立ったら野菜を入れて煮る
- ③ 野菜がやわらかくなったら、わかめスープを入れ味をととのえる

毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」


「**食べる力**」=「**生きる力**」を育みましょう

「人生100年時代」といわれるようになりました。生涯にわたって、心身ともに健康で生き生きと暮らしていくために、あらゆる世代の人が「食べる力」を身につける必要があります。特に、子供たちに対しては健全な心と体を培い、豊かな人間性を育てていく基礎となる「食育」を家庭・学校・地域が連携し、推進していくことが重要です。

**食育とは…**

(食育基本法・前文より)

- ・生きる上での基本であって、知育・徳育および体育の基礎となるべきもの
- ・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



● 食育で育てたい「食べる力」

<p>1 <b>心と身体の健康を維持</b> できる</p> 	<p>2 <b>食事の重要性や楽しさを理解</b> する</p> 	<p>3 <b>食べ物の選択や</b> 食事づくりができる</p> 
<p>4 <b>一緒に食べたい人がいる</b> (社会性)</p> 	<p>5 <b>日本の食文化を理解し</b> 伝えることができる</p> 	<p>6 <b>食べ物やつくる人</b> への感謝の心</p> 

● ライフステージ別に見る食育の取り組み



乳幼児期: 食べる意欲の基礎をつくり 食の体験を広げる

学童・思春期: 食の体験を深め、自分らしい食生活を実現する

青年・成人期: 健全な食生活を実践し 次世代へ伝える

高齢期: 食を通じた豊かな生活の実現、次世代へ食文化や食に関する知識や経験を伝える



買い物や料理など一緒に食事の支度をする



家族や仲間と楽しく食卓を囲む



地域の郷土料理や行事食を味わう

