

食育だより

2025 年（令和 7 年）
6 月 19 日
駅家小学校 栄養教諭

6 月 4 日から 10 日は「歯と口の健康週間」でした。しっかりかんで食べすることは、歯と口の健康につながります。また、より味わうことができ、食べ物の消化、吸収もよくなります。毎日の食事で、しっかり噛んで食べましょう。

しっかりかむとこんな良いことがある！

- ①消化を助ける
- ②脳の働きをよくする
- ③虫歯を防ぐ
- ④食べすぎを防ぐ



6 月 1 日～9 月 30 日は、「広島県夏の食中毒予防期間」です。

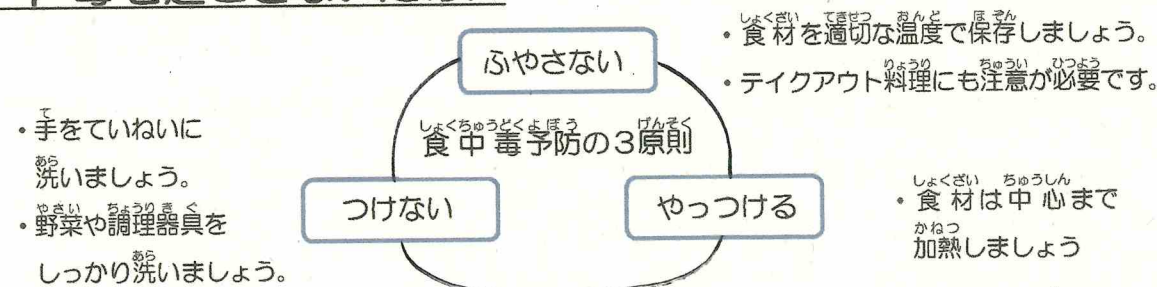
どうして起こる？ 食中毒

食中毒は、細菌やウイルスなどに汚染された食品を食べることで感染します。嘔吐、腹痛、下痢、発熱などを引き起こします。

〈食中毒が発生する主な原因〉



食中毒を起こさないために



クイズ★

5 月末頃から 7 月中旬頃にかけてのくもりや雨が多くなる時期のことを「梅雨」と呼びます。どうして「梅雨」と呼ばれるのでしょうか？



6 月は、「食育月間」です。

6 月は「食育月間」、毎月 19 日は「食育の日」です。子どもへの食育は、食習慣が身につく時期であるため、とても重要です。学校では、給食の時間を通して、準備や後片付けを行ったり、様々な味を経験したり、給食放送で食べ物の豆知識や栄養について学んだり、また、教科の学習の中で、食料生産や食品ロスについて学んだり、幅広い視点で食と関わっています。この機会に、子どもたちと一緒に食について話し合ってみませんか？

家庭でできる食育

食育は特別なことではありません。何気なく行っていることも食育です。

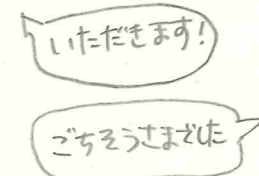
朝ごはんを食べる習慣をつける



一緒に買い物をする



食事のあいさつをする



一緒に食卓を囲む



食を読んでみよう



引用：「おむすびさんちのたうえのひ」、かがくいひろし作・絵 PHP 研究所

おむすびさんちのたうえのひ かがくい ひろし 作・絵

今日はおむすびさんちの田植えの日です。仲間達も手伝いにきてくれ、おいしいお米ができるようにと、せっせと田植えをはじめました。

田植えは、5 月～6 月に行うことが多いです。水や肥料を調整したり、害虫や自然災害から守ったりして、田んぼを管理しながら、夏を乗りこえます。

クイズのこたえ★

いくつかの説があり、はっきりはしていませんが、梅の実が熟すころに降る雨のため中国で「梅雨」と呼んでいたのが日本へ伝わったという説があります。ちなみに、梅は熟すと、緑色から黄色へと変わります。



保護者の皆様へ

学校給食の食物アレルギー対応を新たに希望される場合、ご連絡ください。

その他、気になることがあればお気軽にお問い合わせください。(976-0048)

