



6月

給食だより



令和8年度
中太閤山小学校

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」と位置付けています。

日々の「食」を見直してみませんか？

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

参考：農林水産省「第4次食育推進基本計画」（令和3年3月）、文部省・厚生省・農林水産省決定「食生活指針」（平成28年6月一部改正）

6月4日～10日は歯と口の健康週間ということにちなんで、6月1日～5日はかみかみ献立週間です。よく噛んで味わって食べましょう。

オススメ！かみかみおやつ

- ナッツ類
- ドライフルーツ
- 堅焼きせんべい
- 野菜スティック
- 小魚
- するめ

※硬い豆やナッツ類は、5歳以下の子どもには食べさせないでください。窒息や誤嚥の危険性があります。

◆◇ 食中毒が増える季節です ◆◇

梅雨や夏の時期は、湿度や気温が高くなることから細菌による食中毒が発生しやすくなります。食中毒の原因菌は目に見えないため、大丈夫だと思っても様々なところに付着している可能性があります。予防するには、石けんで手を丁寧に洗うこと、食材は低温で保存し、（特に肉は中心まで）しっかりと加熱することが大事です。

