

松戸市立八ヶ崎小学校







6月は「食育月間」です。食べることは生きる上で欠かせないことであり、健康な生活を送るための基本となるものです。特に子どもたちにとっては、心や体の成長に大きな影響を与えます。この機会にぜひ日頃の食生活について見直してみませんか。

## 6月は「食育月間」です！

「食育」は生きる上での基本であり、「知育・徳育・体育」の基礎となるものです。さまざまな経験を通して「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健康的で心豊かな食生活を実践できる人を育てることが食育の大きな目標です。学校においても教育活動全体の中で「食育」を推進していますが、毎日の暮らしの中で家庭においても食生活に気を配り、子どもたちの食育を行っていただくことがとても大切です。

## 学校での食の指導の6つのポイント

現在、子どもたちへの食育の重要性が各方面から指摘されています。学校でも毎日の給食の時間はもちろんですが、子どもたちの発達段階に合わせ、各教科、領域で目標を定め、計画的に食の指導を進めていきます。学校での食育はおもに次の6つの観点から進められます。

<p>● 食事の重要性 ●</p>  <p>食事の重要性、食事の喜び、楽しさを理解する。</p>	<p>● 心身の健康 ●</p>  <p>心身の成長や健康の保持増進のうえで望ましい栄養や食事のとり方を理解し、自ら管理していく能力を身に付ける。</p>	<p>● 食品を選択する能力 ●</p>  <p>正しい知識・情報に基づいて、食物の品質および安全性などについて自ら判断できる能力を身に付ける。</p>
<p>● 感謝の心 ●</p>  <p>食物を大事にし、食物の生産などにかかわる人々へ感謝する心をもつ。</p>	<p>● 社会性 ●</p>  <p>食事のマナーや食事を通じた人間関係形成能力を身に付ける。</p>	<p>● 食文化 ●</p>  <p>各地域の産物、食文化や食にかかわる歴史などを理解し、尊重する心をもつ。</p>

## 夏場に起きやすい、食中毒に注意



最近の食中毒発生状況を見ると、ノロウィルスの影響で、冬場の発生件数が非常に多くなっています。ただし梅雨入りとともに気温、湿度が上昇して夏場は細菌性の食中毒が多く発生しますので、油断は大敵です。カンピロバクターやサルモネラ、腸炎ビブリオなどの細菌性食中毒は、食品中などで菌が増殖します。ご家庭でも気をつけるようにお願いします。

## 夏の食中毒を「3つのキホン」で防ぎましょう!

### 食中毒 予防の キホン



※手指や調理器具の  
洗浄と消毒が重要!

※調理後は、早く  
食べましょう!

※一般的に細菌は  
熱に弱く、加熱を  
十分にする

★食事の前は必ず、石けんでしっかり手を洗ってから食べましょうね。

## 今月の旬は、「メロン」です。

メロンの食べ頃は、品種によって違いますが、だいたい収穫されてから5～10日位が目安です。食べ頃を判断するには「つるがしなびる」「下のお尻の部分が軟らかくなる」「たたいた時に音が鈍くなる」「香りが強くなった時」などいろいろな説があります。また、メロンは追熟することで香りや甘みが増すので、買ってすぐに冷蔵庫に入れるのではなく、常温で保存し、食べ頃になったら、冷蔵庫に2時間位冷やして食べるのが一番です。メロンは、ビタミンCが豊富で、体の調子を整え、抵抗力を高め、病気の予防に役立ちます。