

給食だより

令和8年度 6月号
松戸市立松飛台第二小学校

毎年6月は「食育月間」、19日は「食育の日」と定められています。学校では、教育活動全体を通じて食育の推進を図っています。ご家庭でも身近なことから実践して、「食」についての関心を高めましょう。



食育は、生きる上での基本であって、知育・徳育・体育の基礎となるものです。また、子どもたちに対する食育は、心身の成長、及び人格の形成に大きな影響を及ぼし、生涯にわたって健全な心と身体を培い、豊かな人間性を育んでいく基礎となります。

知っていますか？ 食生活指針

食生活指針は、健康増進や生活の質の向上などを目的として定められました。

① 食事を楽しみましょう。 	⑥ 野菜・果物、牛乳・乳製品、豆類、魚なども組み合わせ。
② 1日の食事のリズムから、健やかな生活リズムを。 	⑦ 食塩は控えめに、脂肪は質と量を考えて。
③ 適度な運動とバランスのよい食事で、適正体重の維持を。 	⑧ 日本の食文化や地域の産物を活かし、郷土の味の継承を。
④ 主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。 	⑨ 食料資源を大切に、無駄や廃棄の少ない食生活を。
⑤ ごはんなどの穀類をしっかりと。 	⑩ 「食」に関する理解を深め、食生活を見直してみましょう。

食中毒に気を付けましょう

ヘッ、ヘッ、ぼくたち食中毒の細菌は、みんなの目には見えないし、味も変えないんだ。ヘッ、ヘッ。



細菌の好きなもの

食中毒の細菌は、28～35℃ぐらいの温度が大好きです。

肉・魚など、食品ならなんでも好きです。

かわいたところで、食中毒の細菌はふえません。ジメジメとしたものが大好きです。

食中毒を防ぐには…

食事の前、料理をする前には、せっけんで手を洗いましょう。

食品は、新しいものを買おう。製造年月日を確認めるとよいですね。

調理器具はいつも清潔にし、よくかわかしておきましょう。

うまそうな料理だなあ。
料理をしたら、すぐ食べるようにしましょう。

冷蔵庫に食品を入れすぎないようにしましょう。また、冷蔵庫のとびらを何回もあけたりしめたりすると、温度が高くなるので気をつけましょう。

細菌に負けない、健康なからだづくりをしましょう。



トマト

南米ペルー、エクアドルが原産。赤色の成分は「リコピン」で、免疫力を強化し、がんの予防に効くとも言われています。油と一緒にとると吸収力がアップします。

