

# きゅう しよく 給食だより 6 月号

令和8年6月1日  
千代田区立麴町小学校  
校長 田村 砂弥香  
栄養士 奥山 奈保

## 6月は食育月間 ～家族みんなで取り組みましょう～



子どものうちから、健全な食生活を送ることは、生涯にわたって健やかな心と体を培い、豊かな人間性を育む基礎となります。

「早寝・早起き・朝ごはん」は、毎日の生活リズムを確立し、健康に過ごすためにとても大切な生活習慣です。

今や世界で活躍するトップアスリートたちは、練習と並び「食事」をととても大切にしています。「食事」は、ただ単純に食欲を満たすだけのものではありません。なりたい自分に近づき、最高のパフォーマンスを発揮するためには欠かせない土台であり、「根っこ」なのです。

私たちの健康な心と体をつくる大事なこの「食事」について、今一度、見直してみませんか。



家族と共にする食事<共食>は、食卓の楽しい風景とともに生涯にわたる味覚の記憶や基礎となり、子どもの心身の成長にも深く関係するといわれます。

### 蒸し暑くなる季節

## 食中毒予防三原則を守ろう!

気温や湿度が高くなると、食中毒を引き起こす細菌類が繁殖しやすくなります。食中毒を予防するには、菌などを「**付けない・増やさない・やっつける**」が大切なポイントです。

### 付けない!



料理の前はせっけんで手洗い。  
包丁やまな板などは、加熱する肉・  
魚と野菜とで使い分けをする。

### 増やさない!



料理をしたらすぐに食べる。  
保存する場合は冷蔵庫で。なるべく  
早く食べきる。

### やっつける!



食材は中心までしっかり火を通す。  
とくに肉類の生焼けには  
注意する。