

食育だより

平成28年6月
No. 3

さいたま市立七里中学校

校長 長島 庸夫

栄養士 山藤 真紀



6月は食育月間です

毎月19日は
「食育の日」

さいたま市の食育の目標

5つの「食べる」

- ① 「三食しっかり」食べる
- ② 「いっしょに楽しく」食べる
- ③ 「確かな目をもって」食べる
- ④ 「まごころに感謝して」食べる
- ⑤ 「食文化や地の物を伝え合い」
食べる

「食育」の意味、知っていますか？

食育とは、子どもたちがさまざまな経験を通じて、食に関する知識と、食を選択する力を習得し、健全で豊かな食生活を送れる人に育てようとするものです。

今まで教育現場では、「知育、徳育、体育」の3つの教育が行われてきましたが、「食の崩壊」といわれている今日ではそれに加え、「食教育」の必要性が高まっています。



おうちの人と、一緒に食事をしたり、食事を作ったり、または給食の話をしたりするのも、「食育」の一つです。
おうちの人も、みんながお話してくれるのを待っているよ☆

- 毎日1回は、家族や仲間と一緒に食事をする
- 家族と一緒に食事の準備や調理、後片付けをしている
- 正しい箸の持ち方と食器の並べ方がわかる



家族や仲間と、会話を楽しみながらゆっくり食べる食事は心もからだも元気にしてくれます。



6月4日～10日は
『歯と口の健康週間』です

食中毒を防ぐ！

食中毒予防3原則

高温多湿で細菌が繁殖しやすい梅雨の時期や夏場、食中毒の予防法を身に付けて安全で楽しい食生活を送りましょう。



つけない

- ・手を洗う ・食材を洗う
- ・食材を区分して保管
- ・調理器具を清潔に



ふやさない

- ・適切温度での食材保管
- ・料理はすぐに飲食
- ・弁当のふたは冷めてから



やっつける

- ・食品は中心部まで加熱
- ・温め直しにも注意



～健康は 食から 歯から 元気から～

歯の健康は、体や心の健康にもつながります。

食べ物をおいしく食べるためにも、歯を大切にしましょう。

むし歯になりにくい食生活

- ◎ 甘いお菓子やジュースをだらだら食べ続けない
- ◎ よくかんで食べる
- ◎ 食事の後はしっかり歯みがきをする



給食当番は、週末に給食着を持ち帰り、洗濯して必ず週明けに持ってきましょう☆