

きゅうしょくだより 6月号

令和8年6月1日

新しい学年になって、2か月が経ちました。それぞれのクラスでは、楽しい雰囲気^{きんぎ}で給食の時間を過ごしている様子が見られます。

6月は、食育月間、環境月間です。きゅうしょくだより6月号では、食育や環境、健康のために知っておきたい情報を載せましたので、お読みください。

6月は食育月間 「食育」ってなんだろう？



「食育」とは、食べ物や食事についての正しい知識と、栄養のバランスを考えて食品を選択する力を身につけて、健全な食生活を実践する力を育むことです。

誰かと一緒に食事をしたり、食品の収穫を体験したり、旬の食材を知ったりすることも食育の一環です。

食育で身につけたい6つの「食べる力」

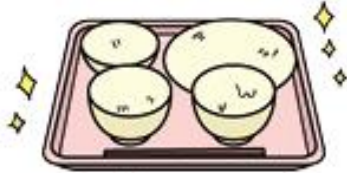
<p>1. 心と体の健康を維持できる</p> An illustration of a boy in a white t-shirt pointing upwards. A speech bubble next to him contains a fish, a bowl of food, and a green pepper.	<p>2. 食事の重要性や楽しさを理解する</p> An illustration of a boy in a red shirt sitting at a table, eating from a bowl with chopsticks.	<p>3. 食べ物の選択や食事づくりができる</p> An illustration of a boy in a yellow shirt and green apron cooking an egg on a stove.
<p>4. 一緒に食べたい人がいる</p> An illustration showing the faces of four children: a boy, a girl, another boy, and another girl.	<p>5. 日本の食文化を理解し、伝えることができる</p> An illustration of a wooden tray filled with various types of sushi, including nigiri and maki.	<p>6. 食べ物やつくる人への感謝の心を持つ</p> An illustration of a chef in a white uniform and hat stirring a large pot of food with a long wooden spoon.

環境のためにできることを探そう

6月は、環境月間です。地球や自然を守るために、身近なことから実践することが大切です。ここで紹介されていること以外にも、どんなことができるのかを考えてみましょう。



エコバッグを使う



食べ残しをしない



水を出しっぱなしにしない



必要な分だけを買う



使い捨ての食器を使わない



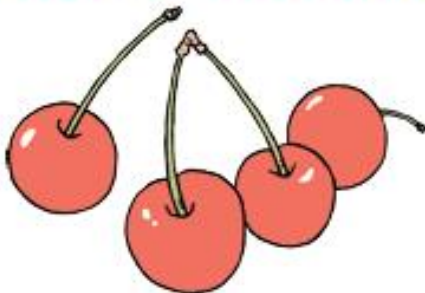
ごみは分別する

水分・塩分補給で熱中症予防



初夏は、体が暑さに慣れていないのに、気温が急激に高くなることがあるため、熱中症にかかる危険が高くなります。熱中症予防のためには、のどがかわく前のこまめな水分・塩分補給が大切です。汗をかくと、体の塩分が減ってしまいます。水分だけではなく、塩分の入った飲み物や食べ物もほどよくとりましょう。

旬の果物・さくらんぼ



春から初夏にかけて収穫されるさくらんぼは、産地が限られ、栽培に手間のかかる果物です。ビタミンCやカリウムが多く含まれているため、疲労回復や肌荒れの改善に役立ちます。

手を洗って食中毒を防ぐ



手についた細菌やウイルスが食べ物に付着して、体内に入り、食中毒を引き起こすことがあります。調理や食事をする前には、石けんでいいいに手を洗い、食中毒を予防しましょう。