

6月 食育だより

2026年5月29日
町田市立成瀬小学校

食中毒の発生しやすい季節です!

食中毒とは、細菌やウイルスなどの有毒な物質がついた食べ物を食べて、下痢や腹痛、吐き気、発熱などの症状が起こる病気のことです。原因物質や症状はさまざま、1年を通して発生していますが、夏場は特に細菌による食中毒が多くなります。時に命に関わる場合もありますので、「食中毒予防の三原則」を守り、予防に努めることが大切です。



食中毒予防の三原則

付けない	増やさない	やっつける
<ul style="list-style-type: none"> 手をきれいに洗う。 野菜や果物は流水で洗う。 調理器具は清潔なものを使用する。 生の肉や魚がほかの食べ物とくっつかないようにする。 加熱しないで食べるもの（生野菜など）から取り扱う。 	<ul style="list-style-type: none"> 生ものや作った料理は、できるだけ早く食べる。 すぐに食べない場合は、冷蔵庫や冷凍庫で保管する。 	<p>中心温度75℃以上</p> <ul style="list-style-type: none"> 加熱が必要な食品は、中心部までしっかりと火を通す。 生の肉や魚を切った包丁・まな板はきれいに洗い、塩素系漂白剤や熱湯で消毒をする。

「食育」で生きる力を育もう

生きていく上で欠かすことのできない「食べること」。生涯にわたって健康で心豊かに暮らしていくためには、子どものころから、食に関する知識を身に付け、健全な食生活を実践できる力を育むことが重要です。毎年6月は国が定める「食育月間」です。

家庭で取り組みたい「食育」

<p>朝ごはんを食べる</p>	<p>家族で食卓を囲む</p>	<p>一緒に食事の支度をする</p>	<p>わが家の味を伝える</p>
-----------------	-----------------	--------------------	------------------



6月は牛乳月間です!

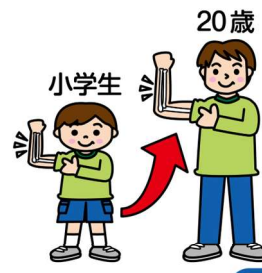


6月1日は「牛乳の日」、6月は「牛乳月間」です。牛乳や乳製品のことについて、理解を深める機会にしましょう。

給食にはどうして牛乳が出るの?

それは、牛乳に多く含まれる「カルシウム」をしっかりとってほしいからです。カルシウムは、骨や歯をつくる材料になり、そのほかにも筋肉を動かしたり、けがをしたときに血を止めたりする大事な働きをしています。そして骨にたくわえられるカルシウムの量は、小学生のころから急激に増え、20歳ごろまでにほぼ決まります。この大切な時期に、毎日続けてカルシウムをとることで、じょうぶな体がつくられます。だから給食では牛乳が出るのです。

カルシウムの量



今日の牛乳どんな味?



牛乳は同じ味のように思うかもしれませんが、日によって少し味が違うときもあります。それは、工場ですべて同じように作られる飲み物ではなく、野菜や果物などと同じ「農産物」だからです。

体(体液)の中のカルシウム(Ca)が不足すると...



牛乳は「農産物」!



牛乳は、野菜や果物などと同じ「農産物」です!



食材産地について(5月使用分)

食材	産地(都道府県)	食材	産地(都道府県)	食材	産地(都道府県)
玉ねぎ	兵庫 佐賀 北海道 香川	大根	町田市 茨城	鶏肉	岩手
じゃがいも	鹿児島 長崎	いんげん	千葉	豚肉	神奈川 群馬
きゅうり	群馬	アスパラガス	長野		
きゃべつ	愛知 茨城	チンゲン菜	静岡	たまご	栃木
レタス	長野	ピーマン	茨城		
しょうが	高知	パプリカ	茨城 高知	ししゃも	ノルウェー
もやし	栃木	きぬさや	福島	さば	ノルウェー
ねぎ	町田市	しめじ	長野	いか	ペルー
こまつな	神奈川 東京	白菜	長野	ホキ	ニュージーランド オーストラリア
にんじん	徳島 千葉 静岡	れんこん	茨城		
そら豆	愛媛				
えのきたけ	長野				
トマト	愛知	りんご	青森		
にんにく	青森	美生柑	愛媛		
セロリ	長野	甘夏	熊本		