

食育だより

令和8年6月
船橋市立宮本小学校
おうちのひととよみましょう。

いよいよ梅雨の季節です。じめじめと蒸し暑い日が続いたり、ときには肌寒い日があったりと体調を崩しやすい時期です。これから夏にかけて気温も湿度も高くなるため、食中毒の発生が多くなります。衛生には十分注意しましょう。しっかり食事、しっかり運動、そしてしっかり睡眠を心がけ、元気に過ごしましょう。

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。

おいしく食べるために、健康な歯を保とう!



6月4日から6月10日は歯と口の健康週間です。どんなにおいしい食事でも、歯が健康でないとよくかんで味わうことができず、おいしさが半減してしまいます。また、歯の健康は全身の健康にも深く関わっています。健康な歯を保てるよう、毎日の食べ方にも気をつけましょう。

給食では 6/4 にカミカミ献立として、いかの香味揚げ・五目きんぴらを提供します! お楽しみに♪

健康な歯を保つためのポイント

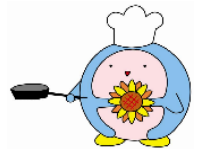
<p>食事はよくかんで食べましょう</p>	<p>いろいろな食品をバランスよく食べましょう</p>	<p>だらだら食べたり飲んだりするのはやめましょう</p>	<p>食べた後は歯みがきしましょう</p>
-----------------------	-----------------------------	-------------------------------	-----------------------

6月5日世界環境デーそして6月は環境月間

環境保全の重要性を再確認し、環境への意識を高める活動をはかる日として、国連では6月5日を「世界環境デー」と定めています。日本ではその日を含む6月を「環境月間」としています。かけがえのない地球を一人一人の心がけと行動で守っていきませんか。

宮本小学校では、リデュース・リユース・未利用魚など環境をテーマにした献立を「ふなエコ献立」として月に1度提供しています。未来の地球のことを考えて、一人一人の一步をみんなで積み重ねて行けたらと思っています。

◎5月13日(水) 食パンのはじっこを利用した「パン耳ハニーレモントースト」
〈パンの耳〉 〈隅々まで塗りこみ〉 〈オープンでカリッと〉 〈出来上がり〉



《パン耳ハニーレモントーストレシピ》

パンの端 1枚 グラニュー糖 小さじ2
バター 大さじ1 はちみつ 小さじ1
レモン果汁 少々

- ①グラニュー糖〜レモン果汁まで混ぜ合わせる。
- ②パンの端に塗り、1/8カットする。
- ③オープンでカリッと焼く。



※6月5日は世界環境デーにちなみ、じゃが芋のみそ汁のだしをとったかつお節を捨てずに再利用し、「だしがらふりかけ」として給食に提供します♪

食の未来のためにできること

<p>食べ物が何からできているか、どこから来るのかを知る</p>	<p>地域でとれたものや、環境に配慮した食品を選ぶ</p>	<p>食べ物の無駄をなくし、食品ロスを減らす</p>
----------------------------------	-------------------------------	----------------------------