

食育だより 6月

令和8年6月号
船橋市立船橋中学校

梅雨入り間近となりました。ジメジメと蒸し暑い日が続いたり、肌寒い日があったりして体調を崩しやすくなります。食事の前の手洗いやうがい、清潔なハンカチを身につけるなど、身近な衛生に気を付けて過ごしましょう。

梅雨の時期から9月頃までは細菌などによる食中毒が発生しやすくなります。①菌をつけない（手洗いと台所の衛生）、②菌を増やさない（早めに食べきる）、③菌をやっつける（十分に加熱して食べる）の食中毒予防の3原則をしっかり守ることが大切です。栄養と睡眠もしっかりとって、元気に過ごしましょう。



衛生に気をつけよう！！



持って
来てね！

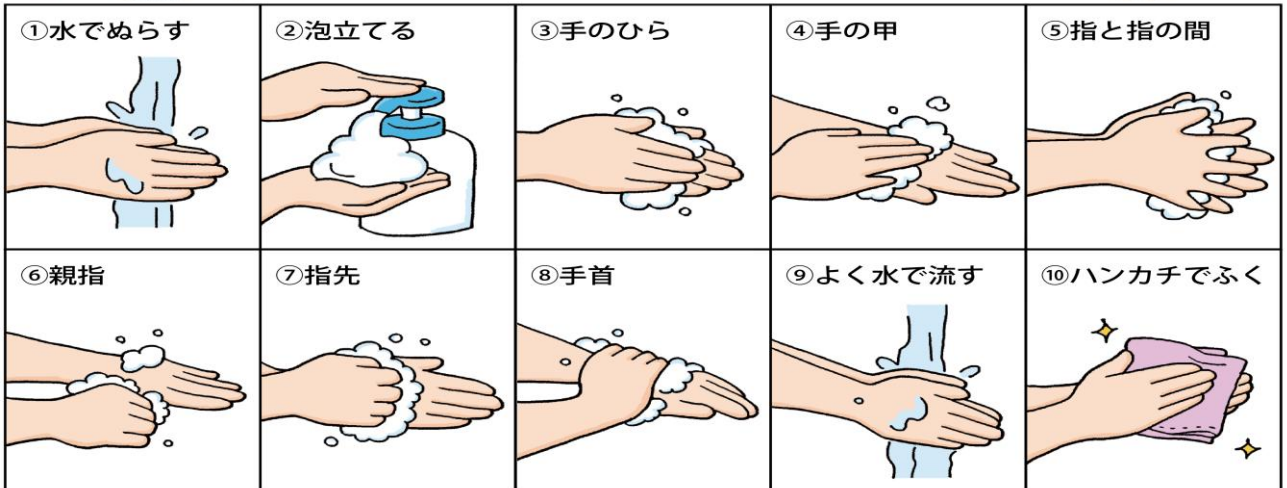
手を洗った後、こんなことしていませんか？



手をふくのは
タオルかハンカチで

手を洗った後に、ハンカチやタオルで手を拭かず髪の毛や制服で…なんて光景をたまに見かけます。せっかくきれいになった手に細菌などがついてしまいます。手洗いのあとは、清潔なハンカチやタオルで手を拭きましょう。また、ハンカチやタオルの共用や貸し借りも避けましょう。

石けんを使った手洗い



今月は「食育月間」です



「食」という漢字をよく見ると「人を良くする」とも読めます。現在の日本は豊かな国になりましたが、朝食欠食など食習慣の乱れ、アンバランスな栄養摂取、そして誤ったボディイメージによるダイエットや、怪しげな情報から健康を損なってしまうことも心配されています。また「孤食」など食卓での他者とのふれあいが近年、薄れてきていることの心の面への影響を指摘する人もいます。こうした中で食育は、子供たちが食に関する正しい知識と自己管理能力を身につけ、生涯にわたって心豊かで健康に暮らしていくため、さらに持続可能な社会をつくり、世界を平和で豊かにしていくためにもますます重要なものになっています。6月は「食育月間」。それぞれの「食」を見直し、その大切さについてもあらためて考えてみましょう。

学校における食育の6つの視点

食事の重要性を知る



生きるうえで欠かせない食の大切さを知る。自ら調理し、食事の準備をすることができる。

心身の健康を育む



栄養バランスのとれた食事や食べ方を学び、よりよい食習慣を形成しようと努力できる。

食品を選択する力をつける



食べ物に関心を持ち、品質や衛生、栄養面など総合的に判断し適切に選択できる。

感謝の心でいただく



食生活が自然の恩恵のうえに成り立ち、多くの人のかに支えられていることを知り、感謝して食べることができる。

社会性を養う



協力して準備をしたり、マナーをよく考えることは相手を思いやり、楽しい食事につながることを理解する。

食文化を未来に伝える



季節や行事にちなんだ食事があることを知る。地域の歴史や風土に深いかわりがあることを理解し、尊重できる。