



# 食育だより

令和5年6月発行  
毎月19日は食育の日  
石岡市立石岡小学校

梅雨に入り、これから夏にかけて気温も湿度も高くなり、蒸し暑く過ごしくい日が増えてきます。特にこの時期からは食中毒の発生が多くなります。衛生には十分注意し、食中毒予防を徹底して行いましょう。

## 食中毒になるとどうなるの？



多くの場合は、おう吐、腹痛、下痢、発熱などの症状を引き起こします。家庭での発生は症状が軽かったり、発症する人が少なかったりすることから、食中毒とは気付かれない場合もあります。

## 食中毒を予防しましょう

食中毒予防の原則は、食中毒の原因菌を「つけない」「増やさない」「やっつける」です。石けんを使った手洗いを徹底し、食品購入後は速やかに冷蔵庫に入れ、肉、魚は中心までよく加熱することが大切です。

「つけない」	「増やさない」	「やっつける」

# 6月は「食育月間」です!

毎月19日は「食育の日」、そして毎年6月は「食育月間」となっています。子どもの健康づくりに毎日の食事は大きな役割を果たしています。栄養面だけでなく、豊かな心や社会性を育て、自分で判断し生活できる大人になるためにも食育が果たす役割には大きなものがあります。

## 学校の食育の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、多くの人の力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。

※食育だよりは、石岡小学校ホームページにも掲載しています。ぜひご覧ください。