



令和8年 5月29日

七尾市立中島小学校

6月は食育月間 ~家族みんなで取り組みましょう~



子どものうちから、健全な食生活を送ることは、生涯にわたって健やかな心とからだを培い、豊かな人間性を育む基礎となります。『早寝・早起き・朝ごはん』は、毎日の生活リズムを確立し、健康に過ごすためにとても大切な生活習慣です。

今や世界で活躍するトップアスリートたちは、練習と並び『食事』をととても大切にしています。食事は、ただ単に食欲

を満たすだけのものではありません。なりたい自分に近づき、最高のパフォーマンスを発揮するためには欠かせない土台であり、『根っこ』なのです。

私たちの健康な心とからだをつくる大事なこの『食事』について、今一度、見直してみませんか。



家族と共にする食事(共食)は、食卓の楽しい風景とともに生涯にわたる味覚の記憶や基礎となり、子どもの心身の成長にも深く関係するといわれます。

お蒸し暑くなる季節

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!



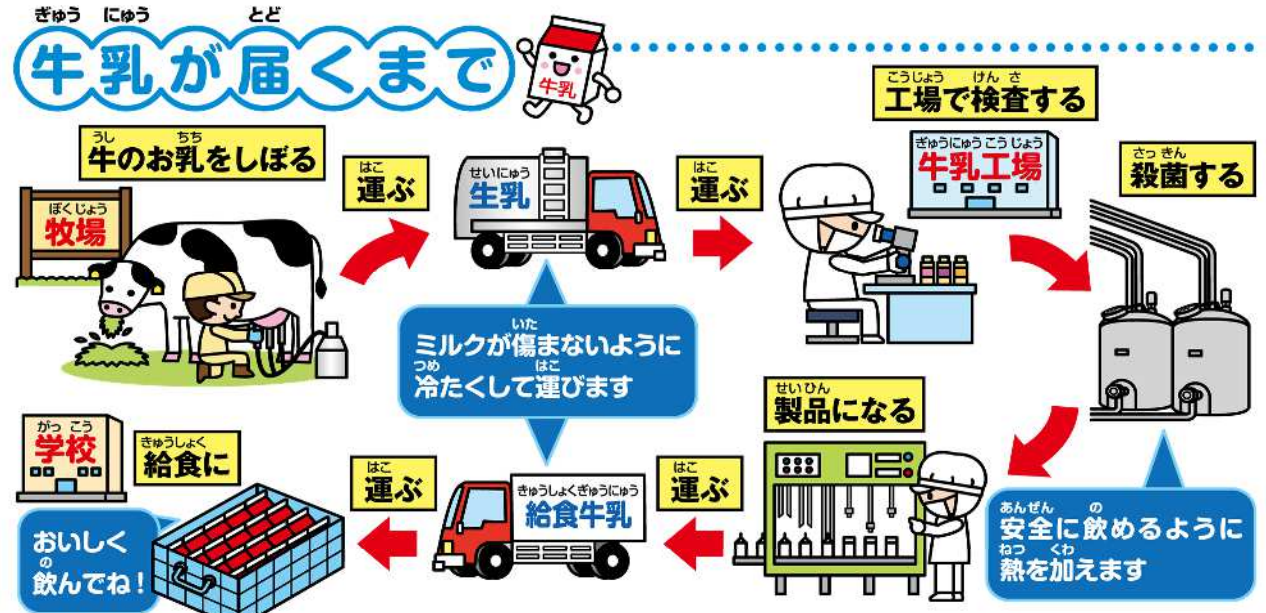
食材は中心までしっかり火を通す。とくに肉類の生焼けには注意する。



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。



牛からお乳をしぼって、それを殺菌して容器に詰めたものが牛乳です。いつも同じ味にするために何かを混ぜて調整することはありません。そのため、牛が食べているえさ、季節や気候などで、風味がほんの少しずつ変わります。牛は生きものなので、まったく同じ牛乳が毎日できるわけではないのです。牛乳は「自然から生まれる恵み」です。

(企画・監修：一般社団法人 Jミルク)

★ 新企画 ★ 本の世界を味わおう

『サンドイッチにはさまれたいやつ よっといで』

おにぎりの具になりそこねた食べ物たちが、深夜のパン屋さんに大集合。残っていたパンたちと一緒に、おいしいサンドイッチを作ります。このお話にちなんで、6月23日の給食は『セルフサンド』です。自分でパンにはさんで食べてみましょう。お楽しみに!

今月のじわもん

- 米 大豆 豚肉 たまご ふくらぎ
- さば めぎす きゅうり 玉ねぎ
- 小松菜 キャベツ チンゲンサイ



じわもん… 地元でとれた野菜やくだもの、米や魚などの食べ物を意味する、金沢の方言です。