



6月食育だより

令和6年6月18日
藤井寺中学校
栄養教諭

気温や湿度が高くなる梅雨時は、食中毒の原因となるカビや細菌などの微生物が活発になるため、衛生面に気を付けることが大切です。食事や調理の前には石けんで手をきれいに洗い、料理を作ったら放置せず、早めに食べきるか、冷蔵庫などで衛生的に保存することが大切です。

感染症・食中毒予防の基本！



正しい手洗い方法を確認しよう

1 流水で手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこする

2 手の甲を伸ばすようにこする

3 指先、爪の間を念入りにこする

4 指の間を洗う

5 親指、手首を反対側の手でねじるようにして洗う

6 流水で十分に洗い流し、清潔なハンカチやタオルでふき取る

洗い残しの多い〇部分は念入りに！

爪はあらかじめ短く切っておきましょう

動画公開中！給食ができるまで

給食の人気メニューYouTube動画です。ぜひ見てね！



鶏肉のから揚げ



かやくごはん



ひじきサラダ

食育だよりについて

★毎月19日頃 配布

毎月19日は、『食育の日』とされています。

藤井寺中学校ホームページにも＜給食だより＞のコーナーがあります。過去の食育だよりや、給食のこと、レシピなどを掲載していますので、ぜひご覧ください。



毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」



「食へる力」＝「生きる力」を育みましょう

「人生100年時代」といわれるようになりました。生涯にわたって、心身ともに健康で生き生きと暮らしていくために、あらゆる世代の人が「食べる力」を身につける必要があります。特に、子どもたちに対しては、健全な心と体を培い、豊かな人間性を育んでいく基礎となる「食育」を、家庭・学校・地域が連携し、推進していくことが重要です。

食育とは…

(食育基本法・前文より)

- 生きる上での基本であって、知育・徳育および体育の基礎となるべきもの
- さまざまな経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てること



食育で育てたい「食べる力」



<p>1 心と身体の健康を維持できる</p>	<p>2 食事の重要性や楽しさを理解する</p>	<p>3 食べ物の選択や食事づくりができる</p>
<p>4 一緒に食べたい人がいる(社会性)</p>	<p>5 日本の食文化を理解し伝えることができる</p>	<p>6 食べ物やつくる人への感謝の心</p>

ライフステージ別に見る食育の取り組み



乳幼児期	学童・思春期	青年・成人期	高齢期
<p>食べる意欲の基礎をつくり、食の体験を広げる</p>	<p>食の体験を深め、自分らしい食生活を実現する</p>	<p>健全な食生活を実践し、次世代へ伝える</p>	<p>食を通じた豊かな生活の実現、次世代へ食文化や食に関する知識や経験を伝える</p>



買い物や料理など、一緒に食事の支度をする



家族や仲間と楽しく食卓を囲む



地域の郷土料理や行事食を味わう

