



令和 8 年度 6 月号
荒川区立尾久宮前小学校
校長 岩崎 昇
栄養士 武内 麻衣

がっ しょくいくげっかん 6月は食育月間です

未来を担う子どもたちの健やかな成長を支えるため、学校では食育に取り組んでいます。ただ、食育は学校や子どもだけのものではありません。ご家庭や地域において、赤ちゃんから高齢の方まですべての世代で取り組んでほしいものです。あまり難しく考えず、まずは身近なことから意識して取り組んでみてはいかがでしょうか。

いしくい こんなことも「食育」です

- 家族で「食育だより」を読む



- 食事のあいさつをしっかりとる



- 食品の栄養成分表示を確認する



- 親子で料理をする



そのほかにも

- 3食しっかり食べる
- 一緒に買い物に行く
- 食に関わる体験活動をする など

お あつ せつ 蒸し暑くなる季節

しょくちゅうどく よ ぼう さん げん そく まも 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。

つけない!



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。

ふ 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。

ねんせい 1・2年生がさやむきをしました

5月7日に1年生がグリーンピースのさやむき、5月16日に2年生がそらまめのさやむきを行いました。

1年生のグリーンピースのさやむきでは、栄養士からグリーンピースの成長過程とさやむきの説明を聞き、よく観察しながらさをむいていました。また担任から「みどりいろのたね」という本の読み聞かせを聞きました。



2年生のそらまめのさやむきでは、「そらまめくんのベッド」という絵本の読み聞かせのあと、さをむきました。本当にふわふわのベッドかなと声をかけると「ふわふわしている」「ピーマンみたいなおいがする」と、たくさんの気づきがあったようです。給食時には「おいしい!」「頑張って食べてみたらおいしかった!」と1, 2年生はもちろん、他の学年の児童もよく食べていました。

