

# 食育だより

令和8年度

6月号



令和8年5月29日  
台東区立台東育英小学校  
校長 栄 養 士

## 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  
健やかな心と体を培い、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、ただ単純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体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。



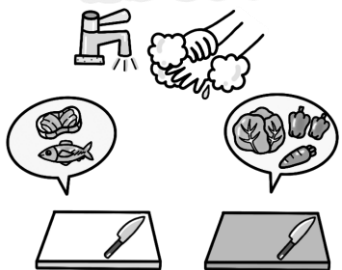
家族と共にする食事<共食>は、食卓の楽しい風景とともに生涯にわたる  
味覚の記憶や基礎となり、子どもの心身の成長にも深く関係するといわれます。

### 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。

## 食育まんが 水無月という名のお菓子



### 作ってみよう! 和食レシピ

6月の献立から

## みなづき 水無月

#### 【材料 (2人分)】

- 上新粉 10g
- 小麦粉 10g
- 白玉粉 5g
- 片栗粉 10g
- 砂糖 7g
- 水 45ml (大さじ3)
- 甘納豆 20g
- マドレーヌカップ 2個

#### 【作り方】

- 小麦粉、上新粉を合わせて、ふるっておく。
- 白玉粉、でんぷん、砂糖、水をだまがないよう  
に混ぜ合わせる。
- ②に①を振り入れて、だまがなくなるまでよく  
混ぜる。
- カップに③を入れ、甘納豆を散らし、20分蒸す。