

食育だより



令和6年5月31日
台東区立台東育英小学校

統括校長 瀬下 清
栄養士 高村 真由子

衣替えも終わり、梅雨入りももうすぐ。手洗いなど身の回りの衛生には十分に気をつけましょう。また6月は食育月間、6月4日からは歯の衛生週間も始まります。食べ物の入り口になる歯と口の健康は体全体の健康にもとても密接なつながりがあります。

かむって、こんなにすばらしい

よくかんで食べると、食べ物の栄養が吸収されやすくなるだけでなく、体や心にとってもいいことがたくさんあります。



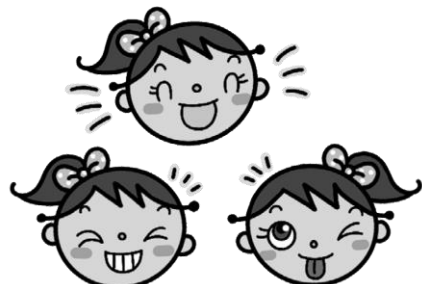
きおくりよく、たか
記憶力を高める!



リラックスできる!



ばよぼう
むし歯を予防する!



ひょうじょう、ゆた
表情が豊かになる!



はなら、はっせい
歯並びや発声がよくなる!



うんどうのうりよく、
運動能力をフルに発揮できる!



たす、ふせ
食べ過ぎを防ぐ!

梅雨の季節です、食中毒を防ぐためには…

これから9月にかけて、食中毒が毎年多く発生しています。食中毒は細菌やウイルスによって起こりますが、食べ物の中にそうした細菌類が増えていても、味やにおいではわかりません。

細菌の場合は一度食べ物に付着すると、あっという間に増えて食中毒を引き起こします。

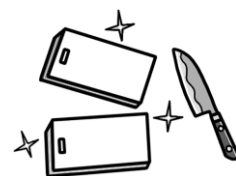
こんなことに
気をつけ
ましょう



食事の前、調理の前にはせっけん
でよく手を洗いましょう。



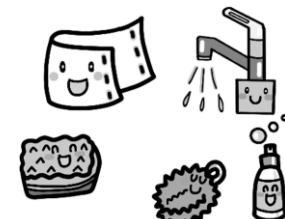
野菜や果物は流水でしっかり洗いま
しょう。カットした野菜や果物は
冷蔵庫で保管しましょう。



生肉や魚を扱ったまな板や包丁で
野菜や果物など火を通さないものを
切ってはけません。生肉などは
一番後に切るか、できれば調理器具
を分けて使うようにしましょう。



生のまま食べず、中までしっかり火
を通してから食べるようにしましょう。調理をしたら、なるべく
早く食べきりましょう。



ふきん、たわし、スポンジなども、
使った後はすぐに洗剤と流水でよく
洗いましょう。よく乾かして保管し、
定期的に殺菌・消毒をしましょう。



旬の食材一口メモ

6月10日「入梅」 6月21日「夏至」

「入梅」は季節の移り変わりの目安とされる日で、暦の上での梅雨のはじまりをいいます。入梅という名前があるように、6月は梅の実が熟す頃です。6月10日の給食は、カリカリ梅茶漬げがおすすめです。また、21日は「夏至」(1年で最も昼の時間が長くなる日)にちなんで、冬瓜スープがおすすめです。冬瓜には水分がたくさん含まれていて、体を冷やす効果があるため、夏至の暑い時期に食べられるそうです。
旬の食材をつかった行事食を味わってみましょう。