

6がっいただきます～す

令和7年度6月号
小国町立小国小学校
栄養教諭 河内真紀子

梅雨の季節が近づいてきました。

1日の中でも気温差が大きかったり、むしむしする日があったりすると疲れも出やすくなります。しっかり食べて、疲れを撃退し、暑い夏に備えましょう。



梅雨, こんなことに気をつけましょう

梅雨のじめじめとした季節は、食中毒の菌やカビが大好きな季節です。

特に食中毒の菌は、食べ物の中で増えても味やにおいが変わりません。また、食べ物に菌がつくとあっという間に増えてしまいます。菌がたった1個つくだけでも2時間後には食中毒が起きてしまうほどまでに増えてしまうのです。

(食中毒の菌が元気になる場所は…)



(食中毒を起こさないために)



「洗手必勝!!」もちろん完璧ですね。」



給食室では…

給食室でも細心の注意をはらっています。手も食べ物もしっかり洗うことはもちろん、気温・湿度を確認したり、できあがってから食べるまでの時間ができるだけ短くなるように調理の仕方と時間配分に気をつけたり、様々な工夫をして作っています。

今月は

「食育月間」です。

「人を良くする」と書いて「食」。食べることは生きていく上でも、人間形成の上でも欠かせないことであり、健康な生活を過ごすための基本となるものです。

英語のことわざに“You are what you eat”（あなたはあなたが食べたものである）があります。「体や心の健康は、毎日何をどう食べたかで決まる」という意味です。

「食育」と言われるとなんとなく難しいものと思ってしまうがちですが、毎日の生活の中で当たり前のようにできていることが多いのです。今月はちょっとだけ「食」について意識を高めてみましょう。

- たとえば…
- 1, 食べることの楽しみや喜びを改めて感じよう（おいしいな・楽しいな）
 - 2, 食べ物のことをよく知ろう（産地は？どこを食べているの？）
 - 3, 栄養のバランスを考えながらいただく（赤・黄・緑はそろってる？）
 - 4, 良いマナーで食べよう（箸の持ち方は？姿勢は？）
 - 5, 旬の食べ物や郷土料理を知ろう（小国の特産物って何だろう）
 - 6, 食べ物を育てたり収穫したりしてみよう（どんなふうにできるの？）
 - 7, 料理を作ってみよう（どんな手順で？みんなの好みは？）



食育クイズに挑戦!

クイズ1 今が旬のキャベツ。名前に「キャベツ」とつくお菓子は?

- ① マシュマロ ② シュークリーム ③ まんじゅう

クイズ2 皆さんが食べているバナナには種がありません。なぜ?

- ① 黄色くなるとなくなる ② 花に薬をかけてなくす
③ 種のないものを増やした

クイズ3 1000年以上の歴史がある「にら」。昔の呼び名は?

- ① ひともじ ② ふたもじ ③ にもじ



答え クイズ1 ② シュークリーム クイズ2 ③ 雌花だけの木にできたバナナに種がなく、そのバナナを増やしたから。 クイズ3 ③ にもじ