

6月食育だより

令和7年6月

千曲市第1学校給食センター



千曲市キャラクター「あん姫」

6月は食育月間です



学校や給食センターでは年間を通して食育に取り組んでいます。6月は「食育月間」として、みんなで食育について知り、考える一か月とされています。

この機会にご家庭やお子さまの食生活を振り返ったり、話題にしたりしていただくとありがたいです。

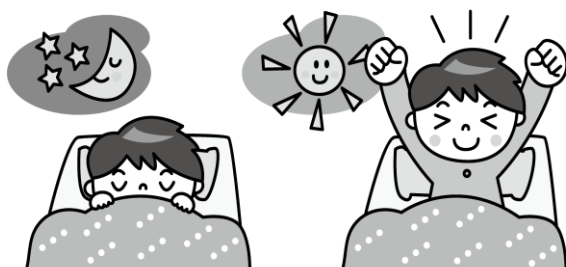


食育で育てたい「食べる力」

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

家庭では、こんなことに取り組んでみませんか？

◆ **早寝・早起き・朝ごはん**で、規則正しい生活リズムを身につけましょう



◆ **家族みんなで食卓を囲み、食事を楽しみましょう**



今月の目標

- ・食育について知ろう！
- ・清潔な食事をしよう！
- ・良くかんで食べよう！

ふ
増えてくる
し
時期です！

食中毒予防の3原則



①つけない

料理をするときや食べる前にはせっけんでよく手を洗う。

②ふやさない

料理を室温のまま長時間放置しない。



まな板、包丁は肉用と野菜用に使い分ける。



保存するときは小分けにして素早く温度を下げる。

調理器具、食器、ふきんなどはきれいに洗い、素早く乾燥させる。



③やっつける

生で食べるもの以外は十分に加熱してから食べる。



肉の生焼けにはとくに注意しましょう。

知っていますか？「食育ピクトグラム」



食育の取り組みについて、子供から大人まで誰にでもわかりやすく発信するため、図や絵文字で表現した「食育ピクトグラム」が農林水産省で作成されています。昨年度に引き続き、この食育だよりの話題が食育のどの取り組みにあたるのか、わかりやすくするためにタイトルの横に示していきます。

6月の給食費の口座振替は6月30日(月)です。