



6月の目標
きれいな手
ぼうしも白衣も
せいけつに

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っ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」をとっても大切にしています。「食事」は、ただ単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。

お蒸し暑くなる季節

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。



令和 8年5月 主な使用食材

6月のくだもの 17日(水)メロン 25日(木)すいか を予定しています。

ほうれんそう(茨城)しょうが(高知)こまつな(東京)はくさい(茨城・群馬)もやし(千葉)
にんじん(千葉)だいこん(千葉)じゃがいも(北海道)ねぎ(栃木・千葉)にんにく(香川・青森)ごぼう(青森)
エリンギ(新潟)しめじ(長野・福岡)たまねぎ(香川・佐賀)チンゲンサイ(静岡)パセリ(茨城)
キャベツ(千葉)きゅうり(群馬)にら(茨城・埼玉)セロリ(静岡)もやし(千葉)さやえんどう(鹿児島)
甘夏(愛媛)豚肉(埼玉・岩手)鶏肉(岩手)卵(青森)えび(タイ)いか(ペルー)牛乳(千葉)

