

6月食育だより



池田市教育委員会
池田市立学校給食センター
令和7年6月 第119号

私たちが生きていく上で「食べること」は欠かすことができません。食事からエネルギーや栄養素を補給して、活動や成長をしています。一方で、健康や環境などの様々な課題もあります。6月は食育月間です。毎日の「食べること」について、改めて考えてみませんか？

「食育基本法」制定から20年



毎年6月は食育月間
毎月19日は食育の日

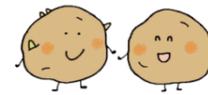


世界有数の長寿国である日本ですが、栄養の偏りや不規則な食事による生活習慣病の増加をはじめ、食の安全上の問題、海外への食の依存など、さまざまな問題を抱えています。そこで、「国民が生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性を育む」ことなどを目的に、平成17(2005)年6月に「食育基本法」が制定され、国を挙げて「食育」に取り組むことになりました。

あなたはどれくらい実践できていますか？

食育チェック!

<input type="checkbox"/> ゆっくりよくかんで食べている。 	<input type="checkbox"/> 朝ごはんを毎日食べている。 	<input type="checkbox"/> おうちの人と食卓を囲んでいる。 	<input type="checkbox"/> 食品ロス削減を意識している。
<input type="checkbox"/> 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事をして いる。 副菜 主菜 主食 汁物	<input type="checkbox"/> 体重を量り、食事量や運動に気をつけている。 	<input type="checkbox"/> 塩分のとり過ぎに気をつけている。 ひがえめに! 	<input type="checkbox"/> 環境に配慮した食品を選んでいる。
<input type="checkbox"/> 地域や家庭で受け継がれてきた食文化を知っている。 	<input type="checkbox"/> 郷土料理や伝統料理を月1回以上食べている。 	<input type="checkbox"/> 非常時に備え、水や食品を用意している。 	<input type="checkbox"/> 農業や漁業などを体験している。



食中毒に気をつけよう!



気温や湿度が上がる季節になると、食中毒が起きやすくなります。食中毒は、細菌やウイルスなどに汚染された食品を食べることで感染します。食中毒になると、おう吐、腹痛、下痢、発熱などを引き起こします。食中毒予防するためには、調理前や食事の前後の手洗いと、食中毒菌を「つけない」「増やさない」「やっつける」が大切です。(家庭科の教科書にも詳しく載っています)

学校給食センターの衛生管理

清潔な服装

清潔な服や帽子、マスクを着用し、髪の毛や唾液が入らないようにしています。



手洗いの徹底

作業前には、爪ブラシを使います。爪の間も洗います。



エプロンなどの使い分け

作業によって、エプロンや手袋、靴などを使い分けています。



適切な温度管理

加熱する料理は、中心温度計で測定し、温度管理をしています。



どれから
やってみる?

給食の残食を減らすために



★しっかり食べるための工夫

- ・準備を早くして、少しでも食べる時間を長くする。
- ・給食当番がおかずをお皿に配りきる。
- ・おかわりをするか、最初から多めに入れてもらう。
- ・残ったらもったいないな...と感じる。
- ・「あとひと口」みんなが食べる。
- ・食材や給食を作っている人の気持ちになってみる。
- ・苦手でも、ひと口は食べてみる。

★しっかり食べるとよいことがいっぱい!

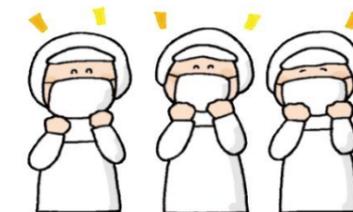
- ・食べたものが、自分の未来の健康をつくる。
- ・体力がつくと、部活でよい成績が出やすくなる。
- ・勉強に集中できる。
- ・たくさんの味や料理を知ることができる。



Q1 普段どんな思いで給食を作っていますか?

A1 ちょっとでもみなさんにおいしく食べてもらえるように、気持ちをこめて作っています。

調理員さんに聞きました



Q2 食べ残しが多いと、どんな気持ちになりますか?

A2 正直がっかりして、さみしい思いになります。全然食べてないけど、お腹空かないかな...と我が子のように気になってしまいます。

Q3 給食を食べているみなさんへメッセージをお願いします。

A3 世界には食べられない子どももいます。日本はとても恵まれています。おいしく楽しい給食になればと思って、たくさんの大人が力を合わせてみなさんのために頑張ってます。できるだけ残さず食べてほしいです!