

6月食育だより



2026年(令和8年)6月
毎月19日は食育の日
八尾市立高美中学校

-6月の食育テーマ：食中毒に気をつけよう-

食中毒は、年間を通して発生していますが、湿度や気温が高くなる6～9月は細菌が繁殖しやすくなるため、細菌性の食中毒が増加する傾向にあります。

どうして起こる？ 食中毒

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、嘔吐・腹痛・下痢・発熱などを引き起こします。



◆食中毒が発生するおもな原因◆

傷がある手で調理したもの

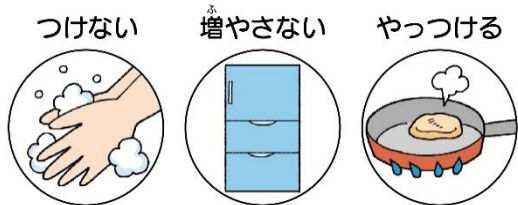
加熱が不十分な肉

室温で長時間放置した料理

ウイルスに汚染された二枚貝

食中毒を防ぐ3つのポイント

細菌性食中毒予防のポイントは、食中毒菌を「つけない」「増やさない」「やっつける」です。「つけない」ためには、手は石けんでしっかりと洗います。「増やさない」ためには、生鮮食品や総菜は、購入後なるべく早く冷蔵庫で保存します。「やっつける」ためには、食材の中心部までしっかりと加熱することが重要です。



食中毒予防の基本

石けんを使った手洗い

①水でぬらす	②泡立てる	③手のひら	④手の甲	⑤指と指の間
⑥親指	⑦指先	⑧手首	⑨よく水で流す	⑩ハンカチでふく

指先や指と指の間、親指や手首などは洗いのこ残しやすいところなので、特に注意して洗うようにしましょう。





6月は食育月間です！

毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」と定められています。



食育ってなに？

食育とは、いろいろな経験を通じて「食」に関する知識と、「食」を選択する力を身につけ、健康的な食生活を実践できる力を育むことです。食べることは生涯にわたって続くことから、食育は生きるうえで基本であり、子どもから大人までみんなにとって大切です。

自分のことからやってみよう♪食育いろいろ

1 みんなで楽しく食べよう

家族やなかまと会話を楽しみながら食事をする。

2 朝ごはんを食べよう

朝ごはんを食べて、健康的な生活習慣につなげる。

3 バランスよく食べよう

主食・主菜・副菜をそろえて食べる。

4 取りすぎないやせすぎない

適性体重と減塩で生活習慣病を予防する。

5 よくかんで食べよう

よくかんで食べて、歯や口の中の健康を保つ。

6 手を洗おう

食事前の手洗いをし、食品を安全にあつかう。

7 災害にそなえよう

非常時のための食料品を備蓄する。

8 食べ残しをなくそう

食べ残しや買いすぎを減らし、食品ロスを削減する。

9 産地を応援しよう

自分の住む地域でとれたものを食べる。

10 食・農の体験をしよう

野菜などを自分で育ててみる。

11 和食文化を伝えよう

地域の郷土料理や食文化を大切にする。

12 食育を推進しよう

心も身体も健康な生活を送るため、食について考える。

学校給食での取り組み

学校給食は、栄養を満たすだけでなく、旬の食材や地域に伝わる料理や行事食を取り入れて、食文化を传承する役割も果たします。



地場産物の使用



行事食の実施

こどもの日献立 (5月)

つきみこんだて (9月)

お正月献立 (1月)

せつぶんこんだて (2月) など

