

# 食育だより

令和7年6月号  
戸田市立 中学校

毎月19日は  
「食育の日」です!!

戸田市立学校給食  
センター

6月は**食育月間**です。この機会に自分の食生活を振り返ったり、自分の周りを取り巻く食に関する状況に目を向けて、健全な食生活を実践するために何ができるか考えてみましょう。



## 「食育」で生きる力を育もう

私たちの健康を支えているのは毎日の食事です。「食育」とは、私たちが健全な食生活を送るために、自分の食について考える習慣を身に付けたり、食に関する知識や体験、技術を身につけたりするための学習や活動の取り組みなどのことを指します。英語のことわざで、

”You are what you eat.”（あなたはあなたが食べたものでできている）

という言葉があります。これは、「心や体の健康は、毎日何をどう食べるかで決まる」という意味です。私たちの体は、「自分が食べたもの」だけで作られています。毎年6月は国が定める「食育月間」です。この機会に自分の食習慣を振り返り、よりよい食生活を目指してできることから取り組んでみませんか？



◇「食育基本法」では、『子どもたちが豊かな人間性をはぐくみ、生きる力を身に付けていくためには、何よりも「食」が重要である』と明記され、食育を『生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきもの』と位置づけています。ご家庭でもぜひ、この機会に「食」についてお話してみてください。

## 正しい手洗い、できていますか？



給食の準備や食べる前に、きちんと手洗いはできていますか？湿度も高く、気温も上がってくるこの時期は「食中毒」に注意が必要です。予防の第一歩は正しい手洗いから。石鹸を使って、しっかりと手を清潔にしてから食事をするようにしましょう。

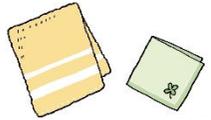
## 石けんを使った手洗い



### Point!

給食当番など複数人の食事を準備する時は特に気を付けましょう

手洗いの後は  
清潔なタオルや  
ハンカチでふく



感染を予防するためにも、石けんを使ってよく手を洗いましょう。指先や指と指の間、親指や手首などは洗い残しやすいところなので、特に注意して洗うようにします。

## 熱中症を防ぐ食生活のポイント

### 早寝・早起き・朝ごはん!

睡眠不足や朝ごはんを食べないと、熱中症のリスクが高まります。睡眠もご飯もしっかりとるようにしましょう。



### 野菜や果物を積極的にとろう

カリウムは体の水分や塩分の調節をしています。水に溶けやすいので、加熱する場合は、みそ汁やスープがおすすめです。



### こまめな水分補給を心がけよう

水や麦茶がおすすめです。一度に飲む量はコップ1杯程度を目安にしましょう。



### 水分と一緒に塩分も

汗をかくと塩分も一緒に体から出てしまいます。スポーツドリンクや、経口補水液も上手に活用しましょう。

