



令和8年度
6月号
清瀬市立清瀬第七小学校
(毎月19日は食育の日)

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もとても大切な生活習慣です。

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」をととても大切にしています。「食事」は、ただ単に食欲を満たす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食事について、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。

清瀬の野菜をいただきます!



17日(水)朝どりとりたてのとうもろこしが届きます。1年生に皮むきのお手伝いをお願いします。



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。

カミカミ・シャキシャキ

初夏の味覚でかむ力を鍛えよう!

6月4日~10日は「歯と口の健康週間」です。よくかんで食べることは、あごの力を鍛え、歯並びをよくするだけでなく、食べすぎを防いだり、脳を活性化させたりと体にとってよいことがたくさんあります。この時期にしか味わえない「かみごたえバツグン」の初夏の食材を紹介!します!

新ごぼう



若どりたごぼうです。独特の歯ごたえがあり、自然とかむ回数も増えます。

アスパラガス



独特の歯ごたえ。「三度豆」ともいいますが、もう3回よくかんでから飲み込んでみよう!

さやいんげん



きゅうり



夏の定番!水分たっぷりで、パリッとした皮の食感が、かむ意欲をそそります。

するめいか・たこ



未熟な硬めの梅を使い、漬けるときに卵の殻(カルシウム)と一緒に入れることもあります。

カリカリ梅



生のするめいかは夏が旬。たこも初夏の半夏生の行事食でよく使われます。