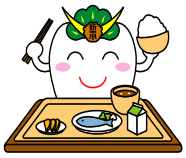
令和７年度



羽生市立新郷第一小学校
食育指導部

すくすくだより

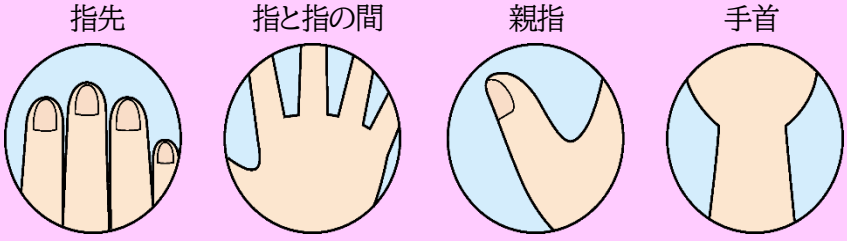
6月

梅雨の時期から夏にかけては気温・湿度とも高くなります。ジメジメ・ムシムシした日が多くなり、食欲が落ちたり体がだるくなったりしがちですが、かびや細菌には適した環境で、活発に活動を始めます。食べる前の手洗いやきちんとした身じたく、教室内をきれいにするなど、衛生面に気を使って、元気に過ごしましょう。

手はせっけんでていねいに洗おう！

手には目に見える汚れだけではなく、目に見えない細菌がついています。食べる前はせっけんを使って、ていねいに手を洗い、きれいなハンカチできちんと手をふきましょう。

注意　洗い残しやすい４つのポイント



洗い残しやすいところは特に注意して、ていねいに洗うようにしましょう。

身じたくをととのえよう！　配膳台をきれいにしよう！

給食前は身支度を整え、みんなでさわやかな気持ちで食事をしましょう。
また、配膳台は清潔な台ふきでふきましょう。

６月は食育月間です

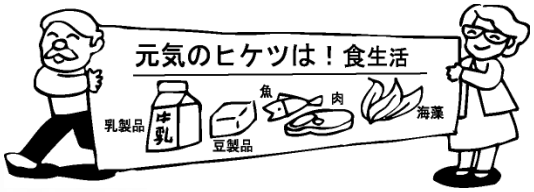
～この機会に食生活の見直しをしてみてはいかがですか？　～

食育とは？

1　生きる上での基本であり、知育・徳育・体育の基礎となるものです。
2　さまざまな経験を通して「食」を選択する力を取得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てることです。

家庭でできる食育は？

・朝ごはんを毎日食べましょう。
・「いただきます」「ごちそうさま」を言いましょう
・買い物時に食品表示をみる。



・旬の食材を使いましょう。
旬の食べ物は美味しいだけでなく、栄養価も高い場合が多いです。