



# 給食だより

令和8年5月29日  
新宿区立四谷小学校

## ★6月は「食育月間」です！「食育」とは…？

生きる上での基本であって、**知育・徳育・体育の基礎**となるべきものであり、さまざまな経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、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（食育基本法より）



「食育」と言われても、家庭で何をすればよいかわかりません…。



という方もいらっしゃるかもしれませんが、お子さんと一緒にごはんを食べる、料理に使われている食材について話す、一緒にお店に買い物に行く、これは立派な食育です。食育を推進するためには、学校・家庭・地域の連携が必要です。ご協力よろしく願いたします。

## ★給食目標「衛生に気を付けて食事をしよう」

6月は蒸し暑くなる季節ですね。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、以下の3つが大切なポイントです。給食室でも徹底して、安全に給食を作っています。ぜひ、ご家庭でも意識してみてください。給食時間にみなさんができることは、菌をつけないために手を洗い清潔なハンカチで手をふくこと、ランチョマットをひくこと、当番は白衣を正しく着用をすることです。一人一人が気を付けて、安全な給食時間にしましょう。



**付けない!**  
料理の前はせっけんで手を洗う。包丁やまな板などは、生ものと野菜とで使い分ける。



**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。

## 本から料理が飛び出した!? 読書月間コラボ給食

6月は読書月間です。今月はこの2冊の本に出てくる料理を作ります。本を読んでから食べると、もっとおいしく、お話の世界にも入り込めそうですね。どちらも四谷小の図書室にあるので、みなさんもぜひ読んでみてください。

10日(水)  
「給食室のいちにち」  
(文:大塚 菜生 絵:イシヤマ アズサ)

22日(月)  
「ふしぎ町のふしぎレストラン」  
(作:三田村 信行 絵:あさくら まや)

