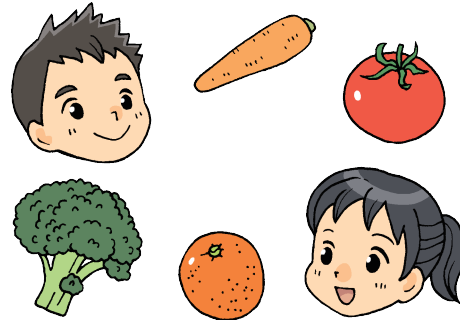




# 給食だより

江東区立亀戸中学校

## 6月は食育月間 「食育」ってなんだろう？



「食育」とは、食べ物や食事についての正しい知識と、栄養のバランスを考えて食品を選択する力を身につけて、健全な食生活を実践する力を育むことです。誰かと一緒に食事をしたり、食品の収穫を体験したり、旬の食材を知ったりすることも食育の一環です。

## 食育で身につけたい6つの「食べる力」

<p>1. 心と体の健康を維持できる</p>	<p>2. 食事の重要性や楽しさを理解する</p>	<p>3. 食べ物の選択や食事づくりができる</p>
<p>4. 一緒に食べたい人がいる</p>	<p>5. 日本の食文化を理解し、伝えることができる</p>	<p>6. 食べ物やつくる人への感謝の心を持つ</p>

## 環境のためにできることを探そう

6月は、環境月間です。地球や自然を守るために、身近なことから実践することが大切です。ここで紹介されていること以外にも、どんなことができるのかを考えてみましょう。

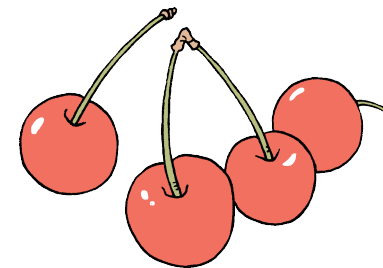
<p>エコバッグを使う</p>	<p>食べ残しをしない</p>	<p>水を出しっ放しにしない</p>
<p>必要な分だけを買う</p>	<p>使い捨ての食器を使わない</p>	<p>ごみは分別する</p>

## 水分・塩分補給で熱中症予防



初夏は、体が暑さに慣れていないのに、気温が急激に高くなるため、熱中症にかかる危険が高くなります。熱中症予防のためには、のどがかわく前のこまめな水分・塩分補給が大切です。汗をかくと、体の塩分が減ってしまいます。水分だけでなく、塩分が入った飲み物や食べ物もほどよくとりましょう。

## 旬の果物・さくらんぼ



春から初夏にかけて収穫されるさくらんぼは、産地が限られ、栽培に手間のかかる果物です。ビタミンCやカリウムが多く含まれているため、疲労回復や肌荒れの改善に役立ちます。

## 手を洗って食中毒を防ぐ



手についた細菌やウイルスが食べ物に付着して、体内に入り、食中毒を引き起こすことがあります。調理や食事をする前には、石けんでていねいに手を洗い、食中毒を予防しましょう。