

6月 食育だより



2026年

未来へつながる食をを考えよう

わたしが生きていくうえで欠かすことができない「食べる」こと。毎日を元気に生き生きと暮らすためには、何をどのように食べるかがとても重要です。



自分の健康のためにできること

<p>朝ごはんを食べる習慣をつける</p>	<p>ゆっくり、よくかんで食べる</p>	<p>ゆっくり、塩分のとりすぎに気をつけ、「適塩」を意識する。</p>
-----------------------	----------------------	-------------------------------------

朝ごはんを食べないと・・・?

- ・筋肉量が減り、エネルギーを作り出す能力が低下
- ・筋肉を壊してエネルギーを作る
- ・まとめ食いは脂肪がつきやすい体に

食中毒予防3択クイズ

はじめとした梅雨の時期は、気温の高い日が続くため、細菌が増えやすく、食中毒に注意が必要です。

Q1 まな板の使い方として正しいのはどれ?

① 野菜は肉の後に切る	② 食材ごとに洗って使う	③ 肉と野菜を続けて切る
--------------	---------------	---------------

Q2 作ったサラダを食べない場合、どこに置くのが良い?

① シンクの近く	② まな板の近く	③ 冷蔵庫
-----------	-----------	--------

生産者との交流会 in 松尾台小学校・猪名川幼稚園

生産者の中野さん、阿古谷つなぐファームの宮田さん、JA兵庫六甲猪名川営農支援センターの中上さんが子どもたちに夏野菜の育て方を教えてくださいました。



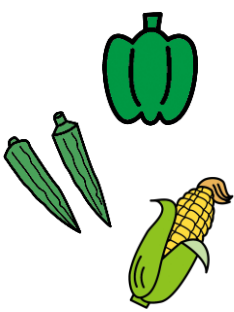
一生懸命、手で土を掘り、自分で選んだ夏野菜を植えました!

夏野菜は、水分が多く体を冷やす働きがあります。また、夏バテから体を守ってくれるビタミンやミネラルがたっぷりです。色鮮やかな実がなるのが待ち遠しいですね。



毎日水やりできる人!!

はーい! 元気のいい声と、たくさんの手が挙がっていました。愛情を持って毎日育てると、苗もしっかり育ちます。大切に育てましょう!



松尾台小学校 2年生

質問タイム：土だけに水をあげるのですか?

Point! 水やりは葉ではなく周りの土にかけます。人間と同じで苗も喉が渴いているので、午前中に水をあげましょう。



おおきな〜れ!

野菜を育てる体験を通して、食べ物への感謝の気持ちや、育てて食べる楽しさを感じてくださいね!

猪名川幼稚園 すみれ組

クイズの答え	Q1 答え ②	生肉や魚を切った後は、熱湯をかけておくとう衛生的です。
	Q2 答え ③	水分やほかの食品からの汚染を防ぐため。