



# きゅうしょくだより

小淵小学校  
お家の人と一緒に読みましょう

いよいよ梅雨の季節迎えました。気温が高く、蒸し暑く、じめじめとしているこの季節は、食欲が低下し、体も疲れやすくなります。元気に過ごせるように気を付けましょう。

また、帰宅後は、手洗い、うがいをしっかり行いましょう。

## 手をきれいにあらいましょう

6月は湿度が高く食中毒がおきやすい時季です。

給食の前には、よく手洗いをしましょう。きれいに見えても、汗、ほこり、菌がついています。石けんをよく泡立てて、手のひらや手の甲をしっかりと洗います。指と指の間、つめ、手首もよく洗って、水で洗い流します。

## 食中毒のことを 知って予防しよう



食中毒は、その原因となる細菌やウイルスが食べ物に付着した食品を食べることで起こります。おもな症状は、腹痛や下痢、おう吐、発熱などです。細菌は、温度や水分、栄養分などの要因がそろって食品の中で増殖するので、気温や湿度が高くなる夏は、食中毒が起こりやすくなります。

食中毒を防ぐための3つのポイントは細菌を「つけない」、「増やさない」、「やっつける」ことです。つけないためには、石けんを泡立てて指の間や手首などもしっかり洗いましょう。増やさないためには、食材や料理を冷蔵庫で低温保存しましょう。やっつけるためには、食品をしっかりと加熱することが重要です。

日頃から、食中毒予防を徹底して行いましょう。

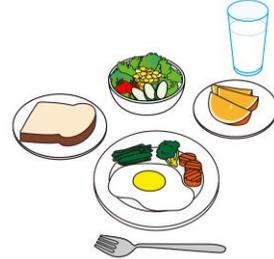


## 6月は「食育月間」です!

食育月間は、食育の推進のために各地でさまざまなイベントが行われています。食育は、生きる上での基本で、知育・徳育・体育の基礎になるものです。

自分の生活をふり返って「食」について考えてみましょう。

## 家庭での「食育」チェック!

<input type="checkbox"/> 毎日、給食を食べていますか? 	<input type="checkbox"/> 家族みんなで食事を囲んでいますか? 
<input type="checkbox"/> 行事食や郷土料理を取り入れていますか? 	<input type="checkbox"/> 食品表示や産地を意識して食品を選んでいきますか? 
<input type="checkbox"/> 食材を無駄なく使い、残さず食べていますか? 	

# ★食育標語を募集します★

用紙を配りますので、担任の先生に提出してください。

締め切りは、7月10日（金）です。

※参加してくれた方の標語は、掲示します。

食事や食べ物のこと、それに関連した健康のことなどを

テーマに標語を作ってみましょう。

★家族そろって楽しく食事をしている様子

★お手伝いや料理をしたときのこと

★朝ごはんを食べて登校すると、一日元気に過ごせる様子

★好き嫌いしないで食べることと健康によいこと

★その他

例：うれしいな 笑顔満点 食満点（内閣府食育標語より）

年	組	名前	担任の先生に提出してください。



# 食育クイズ

① 水に沈むトマト

② 水に浮くトマト



甘いのはどちら？



答え

糖度7.1

① 水に沈むトマト

糖度4.7

トマト20個のうち、6個が水に浮いて、14個が沈んだよ。  
水に浮いたトマトの糖度は平均4.7度、沈んだトマトは7.1度だったよ！



物は水に入れた時に水よりも密度が大きいと沈み、小さいと浮きます。甘いトマトは糖度が高く、含まれる糖分の量も多いので、密度が大きくなって水に沈みやすくなります。密度は糖度以外に実の中の空洞や食物繊維の量などによってもかわるので、沈むトマトがすべて甘いとは限りません。トマトによって差がありますが、水に沈むかどうか甘いトマトを見わける目安の1つにはなりません。トマトの赤色はリコピン（リコペン）の色で、リコピンには抗酸化作用があります。