

令和8年6月号



食育フードシステム 給食だより



6月は食育月間です



見たことがありますか？

食育の取り組みを分かりやすく発信する 『食育ピクトグラム』

1 みんなで楽しく食べよう	2 朝ごはんを食べよう	3 バランスよく食べよう	4 太りすぎないやせすぎない	5 よくかんで食べよう	6 手を洗おう
7 災害にそなえよう	8 食べ残しをなくそう	9 産地を応援しよう	10 食・農の体験をしよう	11 和食文化を伝えよう	12 食育を推進しよう

◎子供たちへの食育は、五感（視覚・聴覚・味覚・嗅覚・触覚）を刺激するような体験をさせてあげると効果的です。

ご家庭と一緒に料理をして、一緒に食事をするのもそのひとつです。
食材の色(視覚)や手触り(触覚)、野菜を切る音(聴覚)や炒める時の匂い(嗅覚)、食べた時のうま味(味覚)。自分で作ったものを食べることは、子供たちにとって五感を刺激したかけがえのない経験になります。

色とりどりのあじさいが咲き始める、梅雨の季節となりました。



雨の日が増え湿度があがると、汗が蒸発しにくくなります。

汗をうまく蒸発できないと体温を効果的に下げられず、身体に熱がたまりやすくなり熱中症の発症リスクが高まります。

のどが渇く前にこまめな水分補給をしたり、通気性・吸湿性・速乾性のある服装で、6月から熱中症対策を始めていきましょう。

湿度や気温が高くなる梅雨の時期は・・・

食中毒予防の3原則は

菌を『付けない・増やさない・やっつける』



- 食品は新鮮な物を購入し、肉汁などが漏れないようポリ袋にいれ、すぐに冷蔵庫へ！
- 冷蔵庫の詰め込みすぎに注意(目安は7割程度) 冷蔵保存でも菌は生きています。早めに使いきりましょう。
- 手洗いは二度洗いで、より清潔に。(一度目で菌を浮かせ、二度目で菌を洗い流します)
- 包丁やまな板は、生食する野菜、肉や魚の順番で。(使用後はよく洗い、熱湯や台所用漂白剤でよく殺菌)
- 食品は中心まで十分加熱する。(中心部を75度で1分以上が目安)
- 調理済みの食品は常温に長時間放置せず、すぐに食べる。
- 冷蔵・冷凍保存していた食品は、食べる前にしっかり再加熱する(75℃以上)



【6月の食材予定産地】

- 《野菜》 ブロッコリー (北海道) ピーマン (茨城) きゅうり (宮城) かぼちゃ (北海道)
長ネギ (宮城) キャベツ (千葉) しいたけ (山形) しめじ (新潟)
- 《果物》 パイナップル(フィリピン) りんご(青森) オレンジ(アメリカ)
- 《肉類》 鶏肉 (日本・ブラジル) 豚肉 (日本・デンマーク)
- 《肉類》 牛肉 (オーストラリア・アメリカ)
- 《米》 ひとめぼれ (宮城県・山形県)



6月の注目メニュー！！ 25日 ずんだサンド



ずんだは枝豆を茹でて薄皮を取り除き、食感が残るようにすり潰したものです。
ずんだの原料である枝豆は、夏が旬の野菜です。旬の物はその季節に必要な栄養素がたっぷり含まれ、栄養満点です◎
ずんだ餅は宮城県の代表的な郷土料理で、笹かまぼこ、牛タンと並ぶ三大名物です。
地域ならではの味を知ることによって、自分の住む地域にはどんな食べ物があるのかな？と興味をもつきっかけになります。
今回はずんだをパンに挟んで、子供たちにも食べやすいサンドウィッチにしています。
地域の味に親しみながら、楽しく食べてもらえたらいいなと思います♪

食育フードシステム東北株式会社

〒989-3125
宮城県仙台市青葉区下愛子字観音堂28
TEL 022-391-8666 (代) FAX 022-391-8667
メールアドレス shokuiku@sfs-tohoku.com



カメラをかざすと弊社公式Instagramが出ます。フォローよろしくお願いします!!