



# 食育だより

6月号

令和5年度  
津久井支援学校  
学校栄養職員 関

6月は「食育月間」です。全国で、食育を意識的に推進していこうという期間です。「食育」というと、学校での教育という意味を強く感じるかもしれませんが、実は普段の何気ない食体験が立派な「食育」です。

例えば、食事のあいさつ。「いただきます」「ごちそうさまでした」と何気なく当たり前に行っているかもしれません。このあいさつには、この食事が用意されるまでにかかわったすべての命と労働に対し、感謝の意味がこもっています。また、箸やスプーンの正しい持ち方の練習は、食事マナーを守るという視点でも立派な食育です。他にも、食材を見て名前がわかること、野菜を育てて収穫すること、食事の準備や片付けに参加することなど、毎日の生活は「食育」にあふれています。学校での食育は、子どもたちにとってほんの一部です。ぜひ、ご家庭でも普段行っている「食育」を大切にしていだけたらと思います。

にゅう  
入

ばい  
梅

入梅とは、暦の上で梅雨の季節に入ることです。おおよそ6月11日頃をさします。

「梅雨」や「入梅」に「梅」の字が使われますが、これはちょうど梅の実が熟す頃だからです。梅の収穫や、梅干し・梅酒づくりなどの梅仕事を行う時期でもあります。また、梅雨の時期と言ったら、あじさい。咲く場所や時期、土によって青やピンクなど色とりどりです。

6月9日(金)の給食は、そんな梅雨の時期を献立で表現します。

梅を使った「豚肉の梅おろしソース」、レッドキャベツであじさいの花をイメージした「あじさいサラダ」、豆腐を炒める音が雷に似ていることから名前がついた「雷汁」です。



## なくそう！フードロス ～Vol.2 食べ物の2つの”期限”～

先月から始めた連載コーナー、テーマは「なくそう!フードロス」です。今回は、食べ物の2つの“期限”、「賞味期限」と「消費期限」の違いについてです。

賞味期限・・・「品質が保たれ“おいしく”食べられる期限」

まずは、「賞味期限」。賞味期限までは、品質が大きく落ちずにおいしく食べられます。賞味期限をすぎたからといって、すぐに食べられなくなるわけではありません。缶詰や乾物、袋菓子など、品質が落ちにくい食品に表示されています。

消費期限・・・「“安全に”食べられる期限」

一方で、「消費期限」は、期限内に食べたほうがよいという意味です。消費期限をすぎると、食中毒の危険性が高まってきますので、消費期限が表示されているものは期限内に食べることが大切です。

