



はだの 食育通信

2026年7月

編集・発行元：秦野市 こども家庭支援課 親子健康担当

TEL: 0463-82-9604(直通)

Email: oyako-c@city.hadano.kanagawa.jp



秦野市食育キャラクターボンチーヌ

☆「食育」とは？
…1ページ

☆共食をしましょう♪
…2ページ

☆食中毒を
予防するため♪
…3ページ

☆暑い時期を
快適に過ごす♪
…4ページ

元気に過ごすため
「食育」は重要！



一緒に食べる
「共食」は大切だよ！



手洗いを
しっかりしてね！



水分摂取も
大事です！



「食育」って何？



◎「食育」は皆さんの生活に密接にかかわる重要なことになります。

「食育とは、様々な経験を通じて『食』に関する知識と『食』を選択する力を習得し、健全な食生活を実践できる人間を育てるもの」とあります。(農林水産省ホームページより)

食べることは、生涯にわたって続く基本的な営みになり、こどもだけでなく大人になってからでも重要です。食育によって身に付けた「食べる力」には、食事を通じて「心と身体の健康を維持できること」、「食べ物を自分で選択し、食事づくりができること」、「家族や仲間と一緒に食べる楽しみを味わうこと」、「食べ物の生産過程を知り、感謝する気持ちを持つこと」などが含まれています。これらは、こどものころから家庭や学校、そして地域などの様々な場所で学び身に付けていくものになります。食育を実践するために、日常生活の中で少しずつ取り組んでいくことが大切になっていくので、できることから始めていきましょう。



秦野市では、「毎月19日は食育の日」として市のホームページに おすすめレシピを紹介しています。

6月は「夏野菜の和風ガパオライス」を紹介しています。
夏野菜をたっぷり使っています。ぜひ参考にしてください。



(夏野菜のガパオライス)

みんなで「共食」をしよう♪



◎共食は、家族や地域社会、学校や友達などが集まって、同じ食べ物や、飲み物を共に飲食することです。一緒に食事をするだけでなく「おいしいね」や「こんなことがあったよ」などの会話が含まれます。また食事のマナーを学ぶ機会でもあります。こどもにとっては、食習慣が身につく時期でもあるので「共食」の影響は大きくなります。

共食をすると良いことがたくさん！

① 健康的な食生活がおくれる……一緒に食べる人みんなが同じものを食べたり、飲むことによって、自分の好きなものばかりではなく栄養バランスの良い食事を行うことができます。

② 規則正しい生活のリズム……食事の時間が規則的になるため生活リズムが整いやすくなります。それは、朝食を食べることにもつながり、朝食欠食の減少にもつながります。

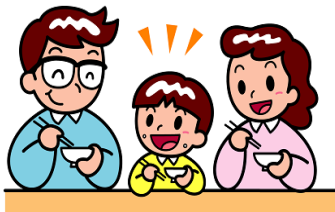


③ 食事のマナー……「いただきます」「ごちそうさま」などのあいさつ、これは食べ物や、調理してくれた人に感謝を伝えます。また、お箸や、スプーンなどの使い方などのマナーも、小さい時から一緒に食べている家族などの様子を見ながら、少しずつ覚えて身につけていきます。

*良い姿勢で食べよう！



④ 食べ物に関心が持てる……食卓に並んだ料理について話したり、「おいしいね」や「この野菜の名前は？」などと会話がはずみます。産地や作り方なども気にするようになり、会話の中から知りたいと思うことを学ぶことができるようになり、その後の食習慣に関係していきます。



この他にも「共食」をすると良いことはたくさんあります。「共食」をするために、身近なことからできることを考えると、テーブルの上にお菓子やジュース等を置かないようにすることや、食事の時は携帯電話やテレビを消しておくなど、食事をしやすい環境を作ることも「共食」に必要なことになります。

家庭や園や学校などで、「食べ物を話題にする」や「一緒に食べる」、「一緒に食事づくりや準備をする」などの時間を大切にして、食事を楽しむことができるようにしましょう。

★「共食」の反対に「孤食」という言葉があります。

この「孤食」は、家族や仲間がいなくても一人で食事をするようになります。最近では、ライフスタイルの変化などで「孤食」は増加傾向にあるようです。「孤食」により、自分の好きなものばかり食べてしまい栄養バランスが崩れることや、偏食や肥満につながることもあります。「孤食」はさけたほうがいいため、誰かと一緒に食べる「共食」で、楽しく食事ができるようにしましょう。いろいろなところで実践できるといいですね。

梅雨の季節、食中毒に気を付けよう！

◎梅雨時、食中毒が気になる季節になります。その予防として、まず手洗いから始めることが重要です。外出から帰ってきた時や、食事の前などにもしっかり手を洗い、手首やつめの中まで清潔になるようにしましょう。



【食中毒を防ぐ三原則】

①原因となる細菌やウイルスを「つけない」



- ・ 菌を付けないために、基本は手洗いになります。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。忘れがちな指と指の間、つめ、手首もよく洗って水で洗い流します。
- ・ 包丁やまな板などの調理器具も分けるようにしましょう。包丁やまな板は、食材が直接触れるところなので細菌をほかの食材に広げないように気を付けましょう。包丁の柄も忘れずに洗いましょう。

②細菌を「増やさない」



- ・ 購入した食品などは、すぐに冷蔵庫に入れ低温で管理できるようにする。

③細菌を「やっつける」



- ・ 食材は十分に加熱する。食中毒の原因となる「カンビロバクター」という細菌は、季節を問わず夏場の食中毒の原因となることが多くあります。鶏肉などにいるため、中までしっかり加熱し、生のままや加熱不十分な状態で食べないようにしましょう。

◎梅雨時のお弁当で気を付けたいこと。

●水分を切る。

材料にしっかり火を通して、水分をしっかりとるようにしましょう。茹で野菜などは、キッチンペーパーなどでしっかり水分を拭きとりましょう。

●中心部までしっかり加熱する。

中心部までしっかり火を通します。作り置きのおかずなども必ず再加熱をしましょう。

●完全に冷ましてから詰める。

温かいうちに蓋をすると、蒸気が水滴になり傷みの原因になることがあります。保冷剤などを使って冷気を全体に行きわたらせるのも方法です。

梅干しや、少量の酢などを使うことも、殺菌、防腐効果が期待できます。

・ お弁当は作ったら早めに小分けにして冷やしてから詰め、保冷剤などと一緒に持ち運んだりすることが大切です。細菌やウイルスをやっつける目安は、75度で1分以上の加熱が目安になります。梅雨時期は細菌の繁殖にも気を付けるようにしましょう。

暑い夏を快適に過ごすために！



◎今年の夏も暑い日が続きそうです。毎日を元気に快適に過ごすためにも、食事や睡眠はしっかりとるようにしましょう。

◎ポイントは、食事と水分、塩分補給や、質の良い睡眠などです。

(ア) 喉が渇く前に、こまめな水分補給、塩分補給をする！

- ・ 喉が渇いたと感じる前に、水や麦茶などで定期的に水分を補給しましょう。

大量に汗をかいたときなどは、スポーツドリンク等を活用して塩分とミネラルも補給しましょう。



(イ) 食事で気を付けたいこと！

- ・ 冷たいものの食べ過ぎには注意しましょう。

冷たい飲み物や、食べ物ばかりだと、胃腸が冷えて機能が低下してしまいます。温かい食べ物なども意識して取り入れましょう

- ・ 疲労回復のための栄養素

ビタミン B 群やビタミン C、クエン酸などをとるようにしましょう。

ビタミン B 群は炭水化物をエネルギーに変える役割を担っており、疲労回復につながります。ビタミン C は、抗酸化作用があり、活性酸素を抑える栄養素になります。

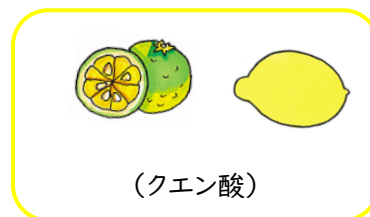
クエン酸は、胃腸の働きをサポートし食欲を増進する効果などがあります。



(ビタミン B)



(ビタミン C)



(クエン酸)

【豊富に含まれている食材】

(ウ) 質の良い睡眠で疲労回復するために！

- ・ エアコンを使う

エアコンを上手に使って寝室を快適な温度に保つようにしましょう。

- ・ 入浴でリラックス

シャワーで済ませず、ぬるめのお湯につかることで自律神経が整いスムーズな入眠につながります。

《編集後記》

・ 6 月は食育月間でした。ボンチーヌも学校や幼稚園、保育園などいろいろなところに出向き食育活動を行ってきました。雨の日などは体が大きいため、汗もかくので水分補給をしっかりとって活動してきました。ボンチーヌは、麦茶が好きで飲んでます。

飲み方は、一気にたくさん飲むのではなく「ちょこちょこ」飲みをしました。そのためか、熱中症にはならず、元気に過ごすことができました。「早寝・早起き・朝ごはん」もしっかり行っていたので、それが元気に過ごせていることにつながっていると思います。

皆さんも「早寝・早起き・朝ごはん」で元気に過ごしましょう。