

食育ひろば

6月は「食育月間」です。

「食べること」、また「食」に関わる様々な経験は、豊かな人間性や生きる力を育みます。これは大人になってからの生活習慣にもつながっていきます。ただ、「食育」について厳しく考へ過ぎる必要はありません。ご家庭でも、最近なことから意識して取り組んでみてはいかがでしょうか。

ご家庭では、こんな「食育」!

一緒に食べたい人がいる「社会性」
食べ物の選択や食事作りができる
心と身体の健康を維持できる
日本の食文化を理解し伝えることができる
地域に伝わる郷土料理や行事食を取り入れましょう
家庭菜園や農業などを体験する機会を持ちましょう
「早寝・早起き・朝ごはん」で生活リズムを整えましょう
一緒に食卓を囲みましょう
一緒に食事の支度をしましょう
心と身体の健康を維持できる
日本の食文化を理解し伝えることができる
地域に伝わる郷土料理や行事食を取り入れましょう
家庭菜園や農業などを体験する機会を持ちましょう

食育で育てたい「食べる力」
(内閣府「食育ガイド」より)

食中毒を予防しよう！

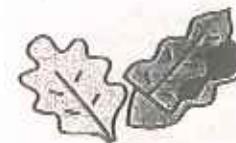
気温や湿度が上がる梅雨は食中毒などの原因となる細菌が増えやすい季節です。食中毒を防ぐためには、菌を「付けない・増やさない・やっつける」ことが大切です。食事の前や、外から帰ってきた時には、必ず手を洗いましょう。



たべものくいば

げんきくんは、むしばにならないようにはをつよくするたべものをたべているよ。なにをたべているかわかるかな？

① こ○ぶ



② ○るめ



③ ま○



④ せ○○い



げんきくん



⑤ にほ



ひぐもぐ



よくかんでたべようね！
たべたあとはみがこう！



つまごり(4) ハンケキ(3)
マヨネーズ(2) マツコ(1)
～さとう～