



6月食育だより



食べること=生きること ~ 6月は「食育月間」です!

日々の「食べること」を見直してみませんか?

食や健康に関する情報が溢れている昨今、子どもたちが正しい知識に基づいて自ら判断し・実践し、健康で豊かな毎日を送れるようになることがとても重要です。そのためには、さまざまな経験を通じて、食に関する知識や選択する力を身につけていく必要があります。6月は国が定める「食育月間」です。日々の食べることについて、あらためて考えてみましょう。

家庭で取り組みたい「食育」と、その効果



<p>家族みんなで食卓を囲む</p>  <p>食事のマナーや、コミュニケーションのうりよく、能力を育みます。</p>	<p>一緒に食事の支度をする</p>  <p>買い物や調理体験を通し、食に対して興味・関心が高まります。</p>
<p>朝ごはんを食べる習慣をつける</p>  <p>1日の生活リズムが整い、元気に活動することができます。</p>	<p>体を動かす機会をつくる</p>  <p>おなかがすいて食欲がわくとともに、肥満予防やストレス解消に役たち、健康な心身を育みます。</p>
<p>行事食や郷土料理を取り入れる</p>  <p>伝統的な食文化に関心を持ち、ふるさとを大切に思う心を育みます。</p>	<p>さまざまな味を経験させる</p>  <p>味覚の幅が広がり、苦手な食べ物でも、おいしく食べられるようになります。</p>
<p>減塩を心がける</p>  <p>子どもの頃からうす味になれることで、将来の生活習慣病予防につながります。</p>	<p>家庭菜園など、農業を体験する機会をつくる</p>  <p>食べ物や自然の恵み、生産者への感謝の心を育みます。</p>

家族みんなで食卓を囲む



食事のマナーや、コミュニケーション能力を育みます。

一緒に食事の支度をする



買い物や調理体験を通し、食に対して興味・関心が高まります。

朝ごはんを食べる習慣をつける



1日の生活リズムが整い、元気に活動することができます。

体を動かす機会をつくる



おなかがすいて食欲がわくとともに、肥満予防やストレス解消に役立ち、健康な心身を育みます。

行事食や郷土料理を取り入れる



伝統的な食文化に興味を持ち、ふるさとを大切に思う心を育みます。

さまざまな味を経験させる



味覚の幅が広がり、苦手な食べ物でもおいしく食べられるようになります。

減塩を心がける



子どものころから薄い味に慣れることで、将来の生活習慣病予防につながります。

家庭菜園など、農業を体験する機会をつくる



食べ物や自然の恵み、生産者への感謝の心を育みます。