



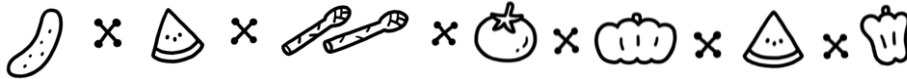
# あさか食育だより



2018年6月

あじさいの花が少しずつ色づきはじめる季節になりました。梅雨の季節は、日中暑く、夜は肌寒さを感じる日もあり、体調を崩しやすくなります。規則正しい生活を心がけ、じめじめな梅雨を元気に乗り切りましょう！汗ばむ日が多くなってくるので、水分補給も忘れずに過ごしましょう。

## 6月は食育月間です！



みなさんは『食育』というと、なにを思い浮かべますか？なんだか難しそうと感じるかもしれませんが、実は日々、行っているちょっとしたことが食育です。今月は食育についてお届けします。

食育とは、食に関わるさまざまな経験から、食に関する正しい知識や自分にあった食べ物を選ぶ力を身につけ、健やかに生活できる人を育てることを意味しています。  
食べることは、生きるために欠かすことのできないものであり、健康で心豊かな生活を送るために、とても大切なことです。

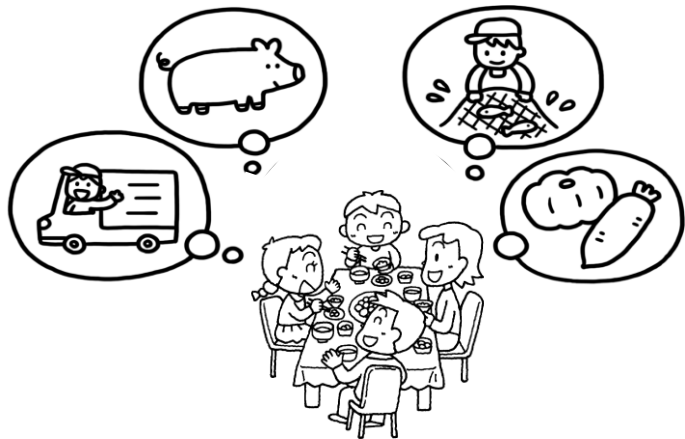
## 食育いろいろ

《 食べ物を大切にし  
感謝して食べる 》

《 楽しく食卓を囲む 》

《 食べ物の話をする 》

《 季節の食べ物を味わう 》



《 子どもと一緒に食事の準備をする 》

《 地場産の食材を食べる 》 など

《 誤嚥を防ぐために 》

プチトマトやうずらの卵、球形のチーズなど、球形の食材は、吸い込みにより気道をふさぐ可能性があります。お弁当に入れる際は、半分に切るなど、球形のまま入れないようにしましょう！