



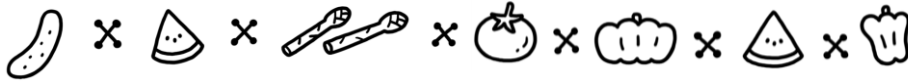
あさか食育だより



2018年6月
たんぽぽ

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、この季節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、水分補給を忘れずに過ごしましょう。

6月は食育月間です！

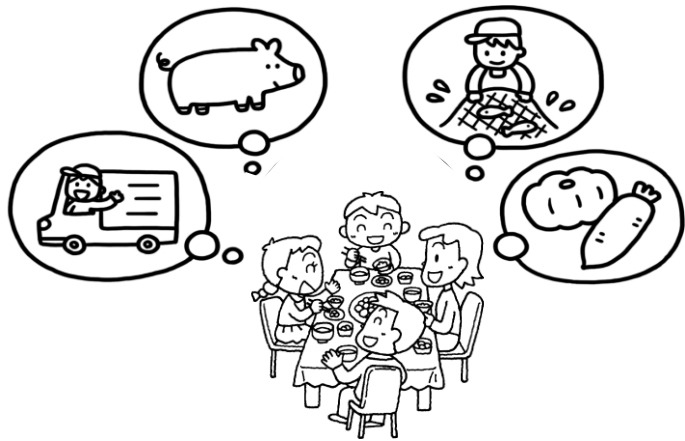


みなさんは『食育』というと、なにを思い浮かべますか？なんだか難しそうと感じるかもしれませんが、実は日々、行っているちょっとしたことが食育です。今月は食育についてお届けします。

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

<6月から給食に使用する主な食材>

あじ、若鶏肉モモ、豚ロース、メロン、小玉すいか