



あさか食育だより



令和元年6月
たんぽぽ組

あじさいの花が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、蒸し暑い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 ☆

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。

豊かな食の体験を積み重ねていくことで、子どもたちは、生涯にわたって健康で楽しい食生活を送ることができます。

食事の重要性

食事の大切さ、喜び、楽しさを知る。

心身の健康

望ましい栄養や食事のとり方を身に付ける。

食品を選択する力

正しい知識や情報に基づき、品質や安全性を判断できる。

感謝の心

食べ物を大事にし、感謝の心をもつ。

社会性

協力し、他人を思いやり、豊かな人間関係をつくる。

食文化

地域の産物や食の文化・歴史を理解し、尊重できる。

6月4日～10日は、歯と口の健康習慣です

むし歯を防ぐ食べ方 4つのバリア

- ながら食べやだらだら食べをしない
- かむ回数を多くしよう
- おやつは時間を決めて
- 食べた後歯みがき忘れずに

<6月から給食に使用する主な食材>

あじ、メロン、小玉すいか

