



# あさか食育だより



令和2年6月  
たんぽぽ組

吹く風も次第に夏めいてきましたが、引き続き、不安な日々をお過ごしのことと思います。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。規則正しい生活で、免疫力を高めましょう。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

しょくいく げっかん

## 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。



食育という言葉を知ると、難しく感じるかもしれませんが、お子さんと一緒に食事の準備をすることや、生産者や食事を用意してくれた人に感謝しながら食べること、残さず食べること、家族や仲間と食卓を囲むことなど、毎日のちょっとしたことが、食育です。



<6月から給食に使用する主な食材>

あじ、小玉すいか

