



# あさか食育だより



令和3年6月

雨の多い季節になりました。気温や湿度が高くなり、食欲もダウンしがちです。晴れ間には体を動かし、規則正しい生活を送りましょう。また、汗ばむ日が多くなります。こまめな水分補給を心がけましょう。

しょくいくげっかん

6月は

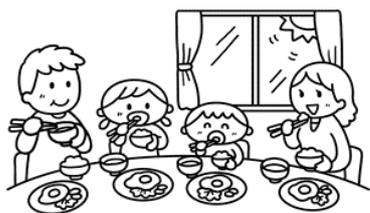
# 食育月間

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。

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。

## 食育で育てたい「6つの食べる力」



食事の大切さと  
楽しさを美観する

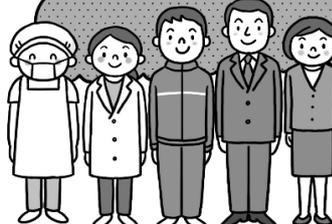
自分の健康を  
守る実践力

食べ物の選択や  
食事づくりができる

自然の恵みと人の  
はたらきへの感謝

思いやりと社会性

食文化を  
未来に伝える



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。