



# あさか食育だより



令和4年6月  
たんぽぽ

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。

## がつ 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。ご家庭でもぜひ、普段の食生活をふり返る機会にしていだけましたら幸いです。

### しょくいくげっかん 食育月間

かえ  
ふり返ってみよう!  
まいにち  
毎日の  
しょくせいかつ  
食生活

1



あさ ひる ゆう しょく  
朝、昼、夕の3食をしっかりと食べていますか？

2



す  
好ききらいをしないで食べていますか？

3



できるだけ家族そろって食卓を囲むようにしていますか？

4



しょくじ じゆんび あとかたづ  
食事の準備や後片付けをお子さんと一緒にされていますか？

5



「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしていますか？

6



かてい ちいまき うつ  
家庭や地域で受け継がれてきた料理を大事に食べていますか？

7



しょくひん か  
食品を買うときには、表示をよく見えていますか？

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。