



あさか食育だより



令和4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。

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、普段の食生活を振り返る機会にしていだけましたら幸いです。

食育月間

かえ
ふり返ってみよう!
まいにち
毎日の
いっせいかつ
食生活

1



あさ ひる ゆう しく
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 じゅんび 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せて
いますか?

5



「いただきます」「ごち
うさま」のあいさつを
していますか?

6



かてい ちいき う つ
家庭や地域で受け継がれ
てきた料理を大事にして
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。

《 誤嚥を防ぐために 》

プチトマトやうずらの卵、球形のチーズなど、球形の食材は、吸い込みにより気道をふさぐ可能性があります。お弁当に入れる際は、半分に切るなど、球形のまま入れないようにしましょう!

