



あさか食育だより



令和5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っ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ただけましたら幸いです。

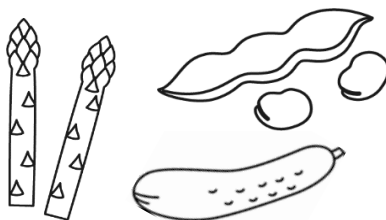
家庭で取り組める食育

親子でクッキング!



料理を通したコミュニケーションを楽しみましょう。家庭の味を子どもたちに伝えましょう。

親子で買い物!



旬の食材を見たり、触れたりすることは、子どもたちにとって貴重な学びの場になります。

会話がはずむ食卓!



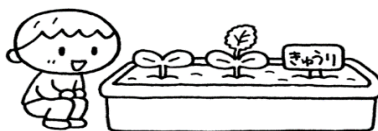
保育園での出来事などを話すことで、表現力が磨かれます。楽しく食卓を囲むことで、より食事の時間が好きな時間になります。

食後のお手伝い!



大きくなったら、食事のあとの片づけのお手伝いにチャレンジしてみましょう。

野菜の栽培・収穫!



見慣れた食材にも生物としての命があることが実感できます。自分で育てた野菜は、特別美味しく感じます。

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。



《 誤嚥を防ぐために 》

プチトマトやぶどう、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!