

# 食育だより



## 6月は食育月間



身体しんたいの成長せいちょう・発達はったつが最も盛もっとんな乳幼児期にゅうようじきは、多くおほの栄養素えいようそを必要ひつようとします。

また、この時期じきは生涯じょうがいの食習慣しょくじゅうかんの基礎きそをつくる重要じゅうような時期じきでもあります。この機会きかいに、お子さんこと一緒に「食」しょくについて考えてみてはいかかでしょうか。

### 知る

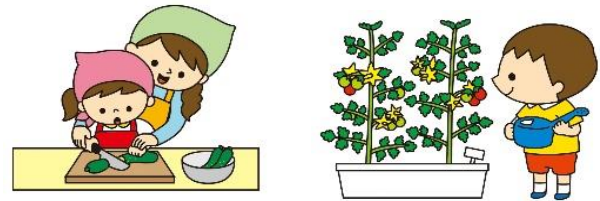


食べ物にはどんな栄養があるのかな？調べてみましょう。

あか カラダを作る  
きいろ カラダを強くする  
みどり カラダを動かす

### 体験する

食事のお手伝いをしたり、野菜を育てて観察したりして、食べ物と触れ合ひましょう。



### 会話する

「いただきます」や「ごちそうさま」、「おいしいね」

など、食事の挨拶や会話をしましょう。



### 身につける

よく噛んで食べる、姿勢を正して食べる、食事の前は手洗い・うがいをするなど、正しい食習慣を身につけましょう。



「食育」と言っても、実際に何をすればよいのか分からないと思っている方も多

いと思います。難しく考えず、普段からきちんと食事の挨拶をしたり、正しい姿勢で

食事をするこころを心がけるだけでも、とても大切な「食育」になっています。

小さな頃から食に興味を持ち、食を大切にすることを育みながら、この先子ども

たちが自分自身で豊かな食生活を送れるよう、つなげていきましょう。

