

しょく いく



食育だより



がつ しょくいくげっかん
6月は食育月間です

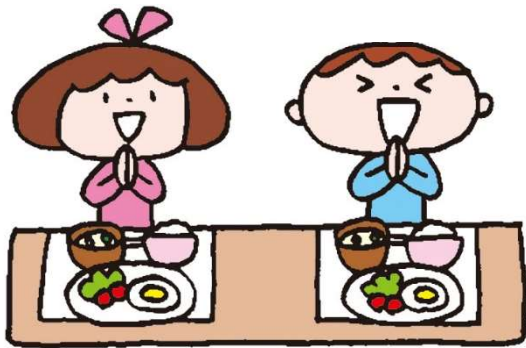


にゅうようじき しょくしゅうかん きそ たいせつ じき
乳幼児期は、食習慣の基礎をつくる大切な時期です。
いろいろな食に関することを考えるよい機会です。
「食育」について一緒に考えてみましょう。



まいにち しょくじ なか
毎日の食事の中で、「いただきます」
「ごちそうさま」の挨拶や「おいしい
ね」など、楽しい会話をしましょう。

しょくじまえ てあら ただ しせい
食事前の手洗い・うがい、正しい姿勢
で食べるなど、食事のマナーを身につ
けましょう。



きせつ た もの ちさんひん た もの
季節の食べ物や、地産品や食べ物に
ふく えられる栄養など、調べてみましょう。

しょくじ じゅんび かた てつた
食事の準備・片づけの手伝いや、
やさい さいばい しゅうかく もの ちょうり
野菜の栽培、収穫した物を調理して
食べるなどの体験をしましょう。

みせ た もの きょう しょくじ た もの はい はな
お店でみかける食べ物のことや、今日の食事にどんな食べ物が入っているかお話し
することも「食育」につながります。こどもたちが食べ物や料理に興味・関心を持っ
て、おいしく楽しく食事ができるようにしましょう。

