

梅雨入り間近な頃となりました。これからの時期、じめじめ蒸し暑い日や梅雨寒と言われるような肌寒い日もあり、体調の管理が難しくなってきます。日頃から手洗い・うがいなど、身近な衛生に気をつけて過ごしていきましょう。



6月は『食育月間』です!



毎月19日は『食育の日』です。そして、6月は全国において『食育月間』とされています。学校・家庭・地域において、みんなで『食』について考えるひと月にしていきましょう。

食べ物のことをよく知ろう!



食べ物の由来や産地、だれがどのように作ったのか、そして、何から作られているのかなど、食べ物についてよく知ることは、自分の食を自分で選び、安全に、健康に食べていく力を育みます。

食べる楽しみや喜びをあらためて感じてみよう!



家族や友だちと一緒に食べる食事はきずなを強め、心を豊かにしてくれます。また、食べることは食べ物となった動植物の命をいただくことでもあり、作ってくれた人びとの温かい気持ちを受けとることであります。

栄養のバランスを考えながら食べよう!

食べ物は体をつくり、体を動かすエネルギーになります。とりわけ、成長期の食生活は、生涯を健康に過ごすためにとても大事です。



ふるさとの味、伝統の食を未来に伝えよう!



ユネスコ無形文化遺産に登録されている「和食(WASHOKU)」。和食は、四季の移り変わりを感じて自然を尊重し、素材の持ち味を活かした日本の食文化で、世界中から称賛されています。ふるさとの味を知り、伝統の食を未来へ伝えていきましょう。

旬の食べ物

そらまめ たまねぎじゃがいも メロン

アスパラガス



かつお



など

心身ともに健康な生涯を送るためには「食生活」がカギとなります。

ぜひ、この機会を利用して、家庭においても食育に取り組んでみませんか。

