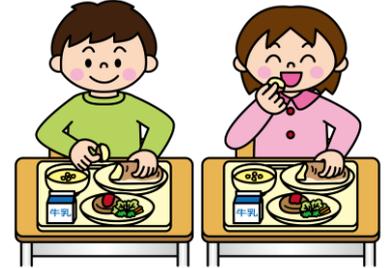


6月は梅雨に入り、雨の日が多くじめじめとした天気が続きます。この時期は食中毒が起こりやすく、体調も崩しやすいので、手洗いなどをしっかり行い衛生的な給食を心掛けたいです。

## 6月は食育月間です



毎年6月は食育月間です。みなさんは、自分自身の「食」について考えたことはありますか？充実した学校生活を送るには、体や心が元気であることが大切です。元気な体や心をつくるには、「健全な食生活」が欠かせません。今一度、普段の食生活を見直してみましょう。

### 食育とは？

「食育」とは、様々な経験を通して、「食」に関する知識と、バランスのよい「食」を選択する力を身につけ、健全な食生活を実践できる力を育むことです。成長期の子どもに対する食育では、子ども達が一生涯を通して健やかに生きていけるよう、「食べる力」＝「生きる力」の基礎を育むことが大切です。

### 【できていますか？毎日の食生活】

- 毎日、朝食を食べる
- いただきます・ごちそうさまをしっかりと言う
- マナーを守って食べる
- 給食で、自分で決めた量は残さず食べる
- お箸を正しく使って食べる
- 家族や友だちとなかよく食べる
- 献立表をチェックする
- おやつは時間や量を決めて食べる

### 【例えば、こんなことも“食育”です】

- 親子で一緒に買い物へ行き、食の知識を教える
- 親子で調理する
- 家族で食卓を囲む



### 【さらに、こんなこともできると◎】

- 家庭菜園をしたり、農業を体験する機会をつくる
- 地域の伝統野菜や郷土料理を食卓に取り入れる

