

食育だより



梅雨の季節がやってきて、じめじめとした蒸し暑い日が続くことで食中毒に注意しなければなりません。手洗い・うがいをしっかり行い体調管理に気をつけていきましょう。

6月は「食育月間」です

6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」です。

「食育」とは、様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てることです。

「食育」と聞くと特別なことのように思ってしまいがちですが、なにげなく行っている日々の声掛けも十分な食育です。お箸の持ち方や、よく噛んで食べること、食事の前は手洗いすることなど、ご家庭でできることから取り組んでみてください。

食事のマナー

いただきます



「命をいただく」という意味もこめられた食事のあいさつ。食事の時間を感じるためにも大切にしましょう。

食事のお手伝い



家族の一員としての自覚が芽生え、社会性や自立心を育みます。たくさんほめるようにし、お手伝いが楽しくなるようサポートしましょう。

親子でクッキング



料理を通してコミュニケーションを楽しみましょう。特に盛り付けは「これは自分が完成させた」という満足感を味わうことができます。

クッキング＝包丁を使うのではなく、包丁を使わなくてもできるサラダと一緒に作ってみてはいかがでしょうか。野菜を洗ってちぎったり、塩もみしたり、ドレッシングを作ってみたり、簡単な作業でも子供は達成感を得られるので、またやりたいという意欲も湧いてくると思います。

(*^▽^*)

食中毒を予防しよう！～食中毒を予防する3つのポイント～

1. につけない

清潔・洗浄・手洗い



2. 増やさない

低温管理(冷蔵・冷凍)・乾燥



3. やっつける

加熱・消毒



気温が高くなり、湿度も増すこれからの季節は食中毒の発生が心配されます。味・臭いに変化はなく、気づかずに食べてしまう・・・ということがあるので、きちんと予防しましょう。