

6月は食育月間です



食育ってなんだろう？

- 生きる上での基本であって、知育、徳育、及び体育の基礎となるべきもの
- 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できる人間を育てること

～食育基本法より～



小さな頃から身につけたい **食育5つの力**

1 食べ物の味がわかる力

たくさんの食べ物を食べて味をおぼえよう。
見た目・におい・かたさ・さわった感じ・
歯ごたえ・音など五感でおいしさを感じよう。



日本語には食感や、食べ物の様子を表す擬音語がたくさんあります。
その言葉を聞くだけで、おいしさが伝わる素敵な言葉ですね♪
どんな言葉が思いつくかな？

ポリポリ



しゃきしゃき

ぷいぷい



サクサク

もちもち



ふわふわ



2 食べ物のいのちを感じる力

食べ物や、その「命」を育む自然に感謝しよう。
自分で野菜を育ててみよう。



野菜を育てるのは大変！
作ってくれた人たちに
感謝して、残さず食べよう！！



菜花: ブロッコリー

3 食べ物を選ぶ力

買い物に行き、いろいろな食材を知ろう。
主食・副菜・主菜のバランスを考えて、
からだによい食べ物を選ぼう。



4 料理ができる力

家の人といっしょに料理を
作ってみよう。
盛り付けも工夫して、
料理を楽しもう。



切ったり、炒めたり、
ちょっとむずかしい
こともあるけど、
自分で作ったごはんは
とってもおいしいね！

お買い物に行くだけでも食育です

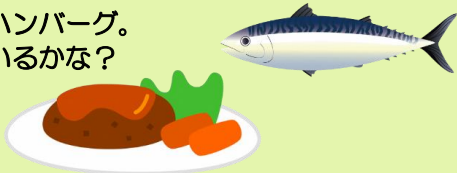
今が旬の食べ物は何か？



お寿司にのってるこの魚。
どんな姿をしているの？



今日の献立はハンバーグ。
どんな材料があるかな？



おこさまとLet'sチャレンジ

カラフル♪リボンサラダ

- ・だいこん
- ・にんじん
- ・きゅうり
- など好きな野菜

＜作り方＞

ピーラーでスライスした野菜を
盛り付けてできあがり♪



5 元気なからだがわかる力

いつも元気でいられるように、
3食きちんとごはんを食べよう！
早寝・早起き、運動もたっぷりしよう。
虫歯にも注意しよう。



今日はどんなうんちかな？
色は？形は？においは？
うんちは健康のバロメーター！

よくかんで食べる！
きれいに歯をみがく！
歯の健康も忘れずに♪

出典：一般社団法人 日本食生活協会

親も子も忙しい時代だからこそ 家族で**食育**についてじっくり考えてみましょう♪