

毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」



生き生き健康通信

6月号

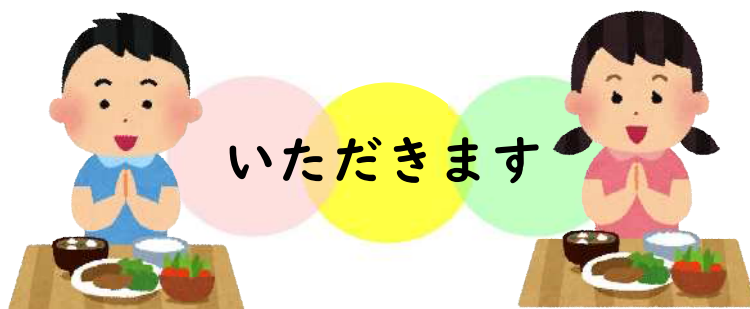
食育ってなに？

様々な経験を通じて、「食」に関する知識と「食」を選択する力を身につけ、健全な食生活を実践することが力を育むことです。



※みんなの食育白書（農林水産省）より

できることから始めよう



自然の恵み、米や野菜を作った人、料理を作ってくれた人に「ありがとう」



「ちそう」は食事の準備で走り回ること。走り回って食事の準備をしてくれたことに「ありがとう」



子どもも大人も食事のあいさつと

食べる前に手洗いをしよう