

はびきの食育だより

6月は食育月間です。

食育とは、生きる上での基本であって、様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力をつけて、健全な食生活を実現することができる人間を育てることです。

まずは「食」に興味を持つことから始めましょう！

共食(きょうしょく)のすすめ

家族(または仲間)と一緒に食べよう 毎月19日は食育の日



食事をしている絵を描いてみましょう。

あなたの子どもはどんな絵を描くと思いますか？その絵についてどのように食事のことをお話しするでしょうか？

あなた自身はどんな絵を描きますか？家族にどんな絵を描いてほしいですか？



あなた(または家族)の
描く絵は？

次の食事が楽しみになることが食育の第一歩。

食を共にすること、「共食(きょうしょく)」には、「一緒に食べる」ことだけではなく、「何が食べたい？」、

「今日の〇〇おいしかったね」と話し合うことも含まれます。

「だれかと一緒」のときが、「ひとり」よりたのしい！ できることから始めましょう。

今日の元気は朝ごはんから！～簡単朝食レシピ～

☆野菜スープレシピ (4人分)



残り野菜…適量
水…600ml
コンソメ…1個
塩こしょう…適量

① 冷蔵庫の残り野菜を細かく切る。
② 鍋に野菜と水、コンソメを入れて火にかける。トマトを入れてもOK。火が通ったら塩こしょうをしてできあがり。
小さく切った豚肉やハム、ベーコンを入れてもいいですよ♪

しっかりかんで食べるといいこといっぱい！

6月4日から10日は歯と口の健康週間です！おいしく食べるためには歯が大切です。
かむことの効果…「卑弥呼の歯がいーぜ」



ひ み こ の は が いー ぜ

肥満防止 味覚の発達 言葉の発達 脳の発達 歯の病気予防 がんの予防 胃腸快調 全力投球

よくかんでゆっくり食べて、食事を楽しみましょう！