

# 6月 食育だより



2023年

## 「食育」で生きる力を育もう



毎年6月は、国が定める「食育月間」です。

食育基本法では、『子どもたちが豊かな人間性を育み、生きる力を身に付けていくためには、何よりも「食」が重要である』ということ、『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』と位置付けています。

## ゆっくりよくかんで食べていますか？

食事をおいしく食べて健康な体をつくるには、歯と口が健康でなくてはなりません。丈夫で健康な歯と口を保つために、日頃からよくかんで食べる習慣をつけましょう。



### かむ習慣をつけるには？

★一口30回を意識し、よく味わって食べる



★食べ物を水分で流し込まない



★かみごたえのある食べ物を取り入れる



## 生産者との交流会 猪名川幼稚園 すみれ組

5月10日(水) JA兵庫六甲猪名川営農支援センターの永田さん、町内生産者の中野さん、竹内さんを講師でお招きして、野菜の栽培指導をしていただきました。ミニトマトやピーマン、なす、オクラ、さつまいもなどたくさんの野菜を植えました。



おおきくな〜れ!

## 「どこからくるの？わたしたちのきゅうしょく」



## 大島小学校1年生

大きなしゃもじとお玉とハイ、チーズ!

5月10日(水)給食についての食指導を行いました。給食がどこで、どのように作られているのか、そしてたくさんの人々の手で作られていることを学びました。

最後は給食センターの大きなしゃもじとお玉と背比べをして、道具の大きさを体感!



これからいろいろな食べ物に挑戦して、元気いっぱい大きくなってください。

## トライやる・ウィーク 猪名川中学校2年生

5月22日~26日の5日間、給食センターに6名の生徒が来てくれました。調理だけでなく、片付けや配送、自分に必要なエネルギー量の計算も行いました。仕事を通じて、食べることの楽しさや大切さを学んだ5日間となりました。



鍋を混ぜるのは力がいらいます!

65kgのたまごを割りました!

コーン28kgの袋を開けました。

