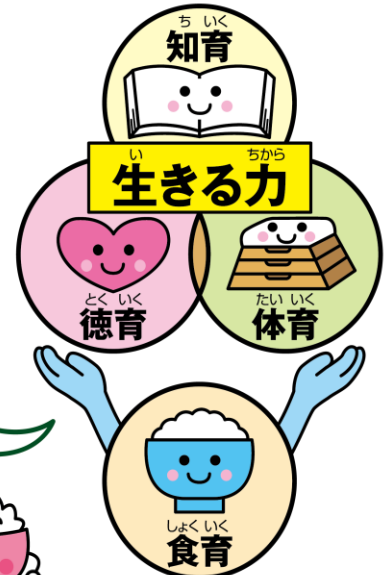


「食育」で生きる力を育もう

生きていく上で欠かすことのできない「食」のこと。生涯にわたって健康で心豊かに暮らしていくためには、子どものころから、食に関する知識を身に付け、健全な食生活を実践できる力を育むことが重要です。毎年6月は国が定める「食育月間」です。よりよい食生活を目指して、できることから取り組んでみませんか？

◆「食育基本法」では、『子どもたちが豊かな人間性をはぐくみ、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』と明記され、食育を『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。

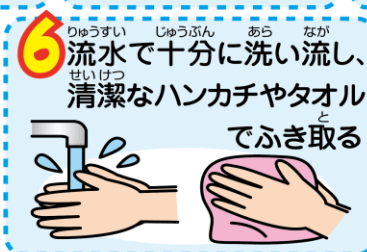
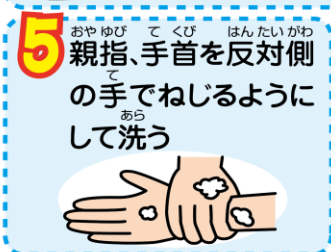


家庭で取り組みたい「食育」



感染症・食中毒予防の基本！

正しい手洗い方法を確認しよう



毎月第3週目

減塩いいね！週間

6月は12日(月)～18日(日)

生活習慣病の原因の一つに、食塩(ナトリウム)のとり過ぎがあることがわかっています。大人になってから食習慣を変えるのは簡単なことではありませんので、子どものころからうす味に慣れることが大切です。

減塩の工夫

- ・だし汁をしっかり取り、汁物は具を多くする。
- ・レモンなど柑橘類の果汁、酢などを効果的に利用する。
- ・コショウ、カレー粉などの香辛料を利用する。
- ・大葉やみょうがなどの香味野菜を活用する。

ご家庭でも是非、出来ることから取り組んでみてください。

