

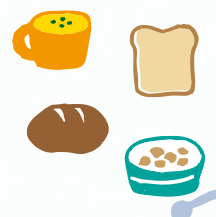
曇りや雨の日が増え、気温と湿度もあがり、食欲も落ちやすくなってきます。この時期はのどの渇きがわからなくなる時もありますが、こまめに水分補給を行い、バランスのよい食事を心がけて体力を維持し、ジメジメのこの時期を元気に乗り越えていきましょう。

## 6月は食育月間、毎月19日は食育の日です



子どもたちが豊かな人間性を育み、生きる力を身につけていくためには、【食】が重要であると言われています。

食育基本法では、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】と位置づけています。また、【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することができる人間を育てる【食育】を推進することが求められています。



## 食事のマナー

正しい位置に食器を配膳すると食べやすくなったり、料理がより美味しそうに見えます。食事の前に正しく並べられているか確認してみましょう。

### 食器のならべかた

(一汁二菜の場合)

おかず(副菜)

野菜、きのこ、  
海藻など



おかず(主菜)

肉、魚、卵、  
豆製品など

主食

ごはん、パン、  
麺など



汁物



マナーのお手本は周囲の大人

マナーのお手本は、まずは身近な大人です。保護者が正しい食べ方をしていれば、子供はそれをまねしてくれます。「孤食」は避けたいものです。

### 【正しい配膳のポイント】

- ・箸は手前に、箸先を左に向けて置きます。
- ・主食は左、汁物は右に置きます。
- ・主菜は右側に置き、副菜はその左隣に置きます。
- ・洋食中心の献立や麺類の時も基本的に同じで、主食は左に置きます。

※左利きの場合は箸先を右側に向けて置きます。他の食器の置き方は、基本的に同じですが食べにくい時は左右を入れ替えることもあります。

## 家庭でできる食育！こんなことも食育です！

・朝食を食べる習慣をつける



・食事のあいさつをする



・家族で食卓を囲む



・さまざまな味を経験する



・一緒に買い物をする



・一緒に食事の支度をする



▶「食育」と聞くと、特別なことのように思ってしまうかもしれませんが、何気なく行っている日々の声かけもりっぱな「食育」です。

