

6月は食育月間です!!

栄養士コラム

「食育」とは、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できる力を育むことです。食べることは生涯にわたって続く基本的な営みなので、子どもはもちろん、大人になってからも「食育」は重要です。誰かと一緒に食事や料理をしたり、食べ物の収穫を体験したり、季節や地域の料理を味わったりするなど、食育を通じた「実践の環（わ）」を広げましょう。

【身につけたい食育5つの力】

①食べ物の味が分かる力

様々な食べ物を食べて、味を覚えよう。形・におい・触った感じ・歯ごたえ・音など五感でおいしさを感じよう。

②食べ物の命を感じる力

自分で野菜を育ててみよう。食べ物や自然の命に感謝の気持ちをもとう。

③食べ物を選ぶ力

買い物に行って、様々な食べ物を知ろう。食事のバランスも考えて、選んでみよう。

④料理ができる力

料理を作ってみよう。盛りつけも工夫して、料理を楽しもう。



⑤元気な体が分かる力

早寝、早起き、運動もたっぷりしよう。食事を抜いたり、食べ過ぎ、むし歯に注意しよう。



お子さんと一緒に食育5つの力にチャレンジしてみましょう！

今回は広報おみたま 8月号 飲み物の砂糖量についてです。