

食育だより
6月は「食育月間」です



令和4年6月 長野市保育・幼稚園課

今月は、国が定めた食育月間です。「食べる」ための全ての行動が“食育”につながります。食に関わる活動（行動）一つ一つを認識して、取り組んでみませんか。

食育月間のテーマ ～おいしく食べる、学ぶ、楽しむ～

- *おなかがすいて、食事の時間をむかえられる子
- *給食の食材に興味を持ち、学ぼうとする意欲のある子
- *みんなで食事の時間を楽しめる子 をめざします。



「楽しい食事」の体験は、子どもの五感や食べる意欲を育てます。

毎日の生活の中には、「食育」がいっぱいかかっています！



早起きして朝ごはんを食べる

たくさん遊んでお腹を空かせる



食べ物の「匂」を知る・味わう

食事の準備や後片付けのお手伝いをする



食事の前には手をきれいに洗う

感謝の気持ちを込めてあいさつする

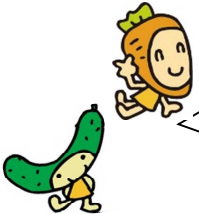


よくかんでゆっくり食べる

家族や友達と一緒に食べる



<6月の献立紹介> かみかみサラダ

材 料	4人分	作 り 方
ごぼう にんじん きゅうり セロリ さきいか	1/4本(50g) 1/4本(40g) 1/2本(40g) 1/4本(20g) 12g	① ごぼうはさがきにして水にさらしてアクを抜き、柔らかくなるまでゆでる。にんじんは細切りにしてゆでる。きゅうりも細切り、セロリは筋取りをして斜めの薄切りにする。 (セロリのおいが気になる場合は、サッと湯通しする) ② 水気をきった野菜に、ほぐしておいたさきいかと調味料を加え混ぜ合わせる。
ドレッシング マヨネーズ しょうゆ こしょう 白すりごま	大さじ2弱 小さじ1/2 少々 小さじ1	 野菜は、切り方や加熱によって食感や風味が変わり、食べやすくなります。毎日の食卓に野菜料理があるといいですね。