

# 「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」は、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くくみ、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」

<p><b>朝ごはんを食べる</b></p>	<p><b>家族で食卓を囲む</b></p>	<p><b>一緒に食事の支度を する</b></p>	<p><b>わが家の味を伝える</b></p>
------------------------	------------------------	--------------------------------	-------------------------

## 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

- 1** 流水で手をぬらした後、せっけんをつけ、手のひらをよくこする
- 2** 手の甲を伸ばすようにこする
- 3** 指先、爪の間を念入りにこする
- 4** 指の間を洗う
- 5** 親指、手首を反対側の手でねじるようにして洗う
- 6** 流水で十分に洗い流し、清潔なハンカチやタオルでふき取る

**洗い残しの多い部分は念入りに！**  
爪はあらかじめ短く切っておきましょう



## 毎月第3週目 減塩いいね！週間 6月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)の摂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、子供の頃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、汁物の具を多くする。
- ・レモンなど柑橘類の果汁や酢で味付けをする。
- ・コショウやカレー粉などの香辛料を効かせる。
- ・大葉やみょうがなどの香味野菜を加える。



ご家庭でも、出来ることから取り組んでみてください！