



梅雨の時期が近づいてきました。これからなつにかけて、気温・湿度が高くなり、ジメジメした空気やしとしと降る雨に体調を崩しやすい季節です。また、この季節は、食中毒の原因となる細菌が繁殖しやすい時期です。しっかりと手を洗い、規則正しい生活を心がけましょう。



## 6月の食育クイズ



問1 5月～6月に美味しくなるアスパラガスは、成長が早く、1日に10cm位大きく育ちます。アスパラガスは根、茎、葉のどの部分を食べているのでしょうか？

- ① 根      ② 茎      ③ 葉

問2 6月に旬を迎えるさくらんぼには、「佐賀錦」や、「ナポレオン」などの品種があります。日本で1番たくさんさくらんぼを収穫している名産地はどこでしょう？

- ① 鹿児島県      ② 岡山県      ③ 山形県

問1の答え ② 茎  
アスパラガスは土から出ですぐの茎の部分を食べています

問2の答え ③ 山形県  
ちなみに、二位は北海道、三位は山梨県となっています。

# 6月 は 食育 月 間



「食育」とは、様々な経験を通じて、「食」に関する知識と、バランスの良い「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てることです。食べることは生きるためにとても重要なことであり、健康で心豊かな生活を送るためにも、大切です。特に子供の時期の食生活は生涯を通しての基礎となります。この機会に、ご家庭でも普段の食生活を振り返ってみましょう！！

食を通じたコミュニケーションの輪を広げましょう！



食卓を一緒に囲んで楽しみながら、食事マナーや食文化など、望ましい食習慣を身につけましょう。



食事から望ましい生活リズムを作りましょう！



朝食をとり、早寝・早起きを実践することで、生活リズムを向上させましょう。



バランスのとれた食事をしましょう！



主食・主菜・副菜をとりそろえた食事をするよう心がけましょう。

食についての知識や関心を高めましょう！

正しい知識や情報に基づき、食べ物の品質や安全性などについて、しっかり判断しましょう。



食べ物を大切に、感謝して食べましょう！



自然の恵みや食に関わる人々の様々な努力に感謝をしましょう。