

# 6月は「食育月間」です～家族そろって食事をしましょう

一緒に食事の  
支度をする



買い物や調理などの経験は、食べ物を大切にすることを育みます。

共食の回数を  
増やす



テレビを消して、会話を楽しみながらゆっくり食事をする機会を作りましょう。

朝ごはんを必ず  
食べる

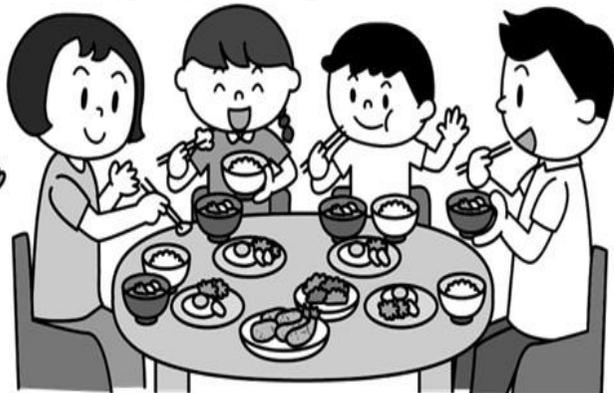


早寝・早起き・朝ごはん、生活リズムを整えましょう。

栄養バランスを  
意識する



主食・主菜・副菜をそろえると、栄養のバランスがよくなります。



行事食や郷土料理  
を取り入れる



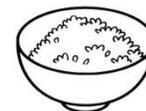
給食でも行事食や郷土料理を紹介しています。参考にしてみましょう。



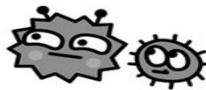
伝えよう日本の味

《平和の日》

毎年6月22日は各務原市の平和の日です。これは1945年6月22日に各務原空襲があり多くの人が亡くなったことから、戦争体験を語り継ぎ平和について学ぶ日として制定されました。学校給食では戦時中の食事を体験し、食と平和について考える日としています。食べ物が少なく苦労した時代のことを考えながら、「すいとん汁」や「焼きイワシ」などを食べましょう。



手洗いは、食中毒や病気予防の基本です！



手洗いのタイミング

こんな時は必ず手を洗いましょう

食事やおやつ前



外から帰った時



料理をする前



トイレの後



掃除の後



動物を触った時

