



食育は「生きる上での基本」です。食育はさまざまな経験を通じて、健全な食生活を実践できる人間を育てることです。子どもだけではなく、すべての世代で食育を推進していく必要があります。6月は「食育月間」です。自分自身の食習慣を見直すとともに、地域に伝わる食文化や、食を取り巻く現状等に目を向け、健全な食生活を実践しましょう。

### 各ライフステージで大切にしたい食育の取り組みとは？

※出典：内閣府「食育ガイド」

#### 乳幼児期



食べる意欲の基礎をつくり、食の体験を広げる

#### 学童・思春期



食の体験を深め、自分らしい食生活を実現する

#### 成人期



健全な食生活を実践し、次世代へと伝える

#### 高齢期



食を通じた豊かな生活の実現、次世代へ食文化や食に関する知識や経験を伝える

## よくかんで、味わって食べよう!



6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。食べ物を口に入れた後、あまりかまずに飲み込んでいませんか？よくかんで食べると、食べ物の味がよくわかっておいしく感じられるだけでなく、肥満予防やむし歯予防につながるなど、体にとっていいことがたくさんあります。柔らかいものばかりでなく、かみごたえのある食べ物を意識して取り入れましょう。



ナッツ類



ドライフルーツ



堅焼きせんべい



野菜スティック



小魚



するめ

※硬い豆やナッツ類は、5歳以下の子どもには食べさせないでください。窒息や誤嚥の危険性があります。



## 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。1945年6月22日に各務原空襲があり多くの方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。



### 《梅干し》

6月に収穫される梅の実から作られる梅干しは、昔から伝わる保存食です。梅干しは腐りにくく細菌の繁殖を抑える力があるため、昔からおにぎりやお弁当の食材としてよく使われています。