

# 6月は食育月間!

平成17年に「食育基本法」が制定・施行され、「食育推進基本計画」により、毎年6月は食育月間、19日は食育の日と定められました。この期間、全国ではさまざまな「食育」に関する取り組みが行われています。毎日食べている身近な「食」について、家族で話し合ってみましょう。



## ★家庭で実践★ Let's 食育

毎日の食事の中で、家庭でも食育を行っていませんか? 家族みんながそろって食事をするだけでも食育になりますよ。子どもの食事マナーをチェックしたり、今日の料理にはどのような食材が使われたのかなどと食べ物について話し合ったりしてはいかがでしょうか。



そして、子どもたちに食事の支度や後片付けのお手伝い等の習慣をつけることは、これからの自立の第一歩! しっかり褒めることも大切です。

**お** いしくたのしく  
**か** しこく食べて  
**や** ったね みんな  
**ま** んまる笑顔  
**し** あわせいっぱい

岡山市食育推進計画 (第3次)



## \* スクールランチセミナーについて

今年度も夏休みに芳泉中学校区の栄養士が講師となり、スクールランチセミナー (親子料理教室) を開催します。

今年のテーマは「早寝・早起き・朝ごはん~令和もチャレンジ! 朝ごはん~」。子どもたちでも作ることでできる簡単でおいしいレシピを検討中です。

日にち: 7月30日 (火)

場所: 南ふれあいセンター

申込用紙は6月24日 (月) に一斉配布します。興味のある方はぜひご参加ください!

(毎年、大人気の料理教室です。申込は締切日厳守でお願いします。)

