



# みつめよう!! 子どもと食事



2023年 6月号

6月に入りだんだんと気温が高くなってきましたね。梅雨に入り体調を崩しやすい季節の変わり目ですが、睡眠と食事をしっかり取り暑さに負けない身体をつくりましょう。

## 6月は食育月間です

食を通したコミュニケーションの輪を広げましょう!



バランスのとれた食事をしましょう!



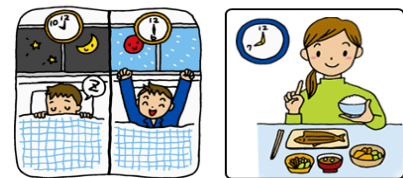
食べ物を大事にし、感謝して食べましょう!



食についての知識や関心を高めましょう!



食事から望ましい生活リズムをつくりましょう!



規則正しい生活習慣

『食育』とは食に関する知識と食を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができるように育てることです。子どもの頃から食べることに興味を持ち、健康な心と身体をつくりましょう。