



# おいしいつうしん

令和8年6月

千川保育園

武蔵野市認可保育園・こども園の食育目標 「食に興味をもち、楽しく食べる」

## 6月は 「食育月間」 です



<https://www.city.musashino.lg.jp/area/syokuiku/index.html>

食育とは「食べものに関わるいろいろな活動をする中で、生きる力を育むこと」です。食べることは健康で心豊かに生活を送る上で大切なことです。特に子どもの時期はその基礎となります。保育園でもさまざまな食育の取り組みをしていますが、子どもにとっては家庭での食育が基本になります。

食育月間の6月、日常の中でできる「食育」を意識してみませんか。

### ■ 保育園での食育例

- \* 友だちや大人と楽しく食事をする
- \* 食事の準備や片付けのお手伝いをする
- \* 野菜の皮むきや野菜の栽培をする
- \* 目の前で調理しているところを見る
- \* 簡単な料理を大人と一緒に作る（幼児組の料理保育）



### ■ 家庭での食育例

- 家族で食卓を囲んでいろいろな話をして食事を楽しむ
- 「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをする
- 季節の野菜や魚を食べる、一緒に買い物に行く
- 食事の支度を手伝う（盛付けや片付けのお手伝いなど）
- 朝ごはんをしっかりと食べ、健康的な生活リズムを作る



食育は特別なことではなく、普段の生活の中でできます。できることから始めてみてはいかがでしょうか。