

6月は食育月間です



食育ってなんだろう？

- 生きる上での基本であって、知育、徳育、及び体育の基礎となるべきもの
 - 様々な経験を通じて「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できる人間を育てること
- ～食育基本法より～

小さな頃からの、
食の経験や体験が
大切です。



おこさまと いっしょに クイズにチャレンジ！

この たべもの な～んだ？



1



2



3



この たべもの の なまえ は？

とうふ

チーズ

ツナ

だね！

この たべものは なにから できているのかな？



だいず

ぎゅうにゅう

まぐろ(かつお)

やわらかくゆでた大豆をつぶしたものをこしてとれた汁(豆乳)に、にがりを加えて固めたもの。作り方によって木綿豆腐や絹ごし豆腐などの種類があります。

一般的なナチュラルチーズは、牛乳に乳酸菌と凝乳酵素を加え、固めて作ります。(種類によっては、山羊、水牛の乳を使う。)プロセスチーズは、ナチュラルチーズを原料に乳化剤などを加えて作ります。

ツナは、まぐろ・かつお類などの魚の身をほぐしたものです。油漬や水煮などの種類があります。

食べ物に興味を持つことが、食育の第一歩！



こどもたちに身につけてほしい 食育5つの力



1 食べ物の味がわかる力

たくさんの食べ物を食べて味をおぼえよう。
見た目・におい・かたさ・さわった感じ・
歯ごたえ・音など五感でおいしさを感じよう。

この食べ物知っているかな??



答え:これは、『ロマネスコ』という野菜だよ!
カリフラワーの仲間です。つぼみの部分を食べるんだよ。



2 食べ物のいのちを感じる力

食べ物や、その「命」を育む自然に感謝しよう。
自分で野菜を育ててみよう。

この野菜は何かな??



【ヒント】
はっぱが何まいも
かさなっている野菜だよ!

答え:キャベツ

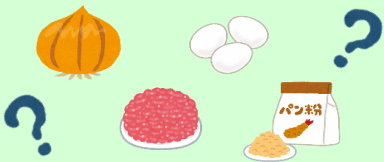


3 食べ物を選ぶ力

買い物に行き、いろいろな食材を知ろう。
主食・副菜・主菜のバランスを考えて、
からだによい食べ物を選ぼう。



今日の夜ごはんは
ハンバーグ♪
どんな材料がいるかな?



4 料理ができる力

家の人といっしょに料理を作ってみよう。
盛り付けも工夫して、料理を楽しもう。



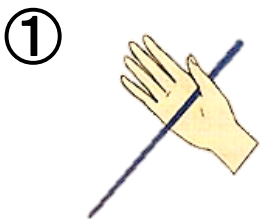
5 元気なからだがわかる力

いつも元気でいられるように、3食きちんとごはんを食べよう!
早寝・早起き、運動もたっぷりしよう。
虫歯にも注意しよう。

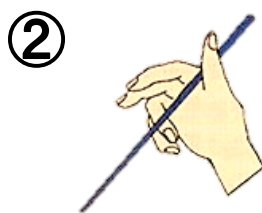
参考:一般社団法人 日本食生活協会

めざせ!おはし名人! おはしのもちかた

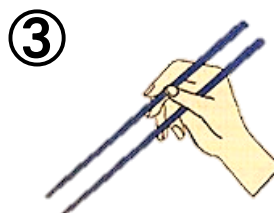
おはしを正しく持っと、すべりやすいものをつまんだり、細かい作業がしやすくなるので、
きれいに食事ができるようになります♪



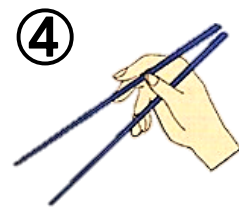
おはしの片方を
親指の根元にはさむ。



薬指を軽く曲げ、
おはしを第一関節の上に置き、
親指と薬指で支える。



もう一方のおはしは、
親指の腹ではさみ、
中指の第一関節で支える。上のおはしを動かす。



下のおはしをしっかり支える
ために、小指を薬指にそわせ、
中指の第一関節で支える。上のおはしを動かす。