



ぱくぱく

令和8年6月号
No.27



6月は食育月間

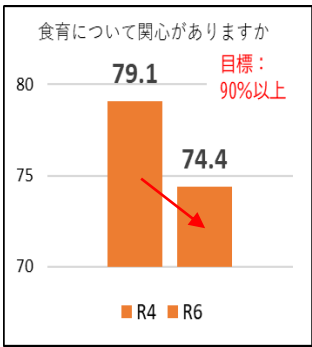
『食育』とは、様々な食の経験を通して、食に関する知識と食を選択する力を身につけて、健全な食生活を実践できる力を育てること。

幼児期は健全な心身を培い、豊かな人間性を育んでいく基礎になる

- 食べたいもの・好きな食べものが増える
- 一緒に食べたい人がいる
- 食事作り、準備に関わる
- 食べものを話題にする

12 食育を推進しよう

「食育」といえばこどもを対象とするイメージがありますが、農林水産省は大人の食生活の乱れを懸念して、「大人の食育」の推進を呼びかけています。



<健康づくりアンケート：全世代>

学び座～みらいの食卓～・大人の食育講座

あなた自身の健康のために食習慣を見直し、知識や調理技術を学んでみませんか？家庭の食環境に良い影響を与えてくれること間違いなし！

<学び座～みらいの食卓～>

見附の食材を使って栄養バランス食や地産地消産を楽しむ講座。見附の料理人を講師に迎え、手さばきや調理法、盛り付けを間近で学ぶ調理実習。

<大人の食育講座>

市の健康課題である[高血圧・高血糖・メタリックシンドローム]を予防する食べ方について学ぶ講座。家庭での実践に役立つ講話&調理実習。

桜保育園 栽培活動

『おいしいじゃがいもにな～れ』

毎年、年長児さんと年中児さんが中心になって様々な野菜の苗を植えて収穫を楽しんでいます。今年はじゃがいも作りに挑戦！畑に種芋を植え、「大きくな～れ」「おいしくな～れ」と声を掛けながらそっと土をかけてあげました。



おおきくな～れ

ポテトサラダもいいね！



芽が出たら水やりが始まります。「コロッケがいいな」「フライドポテト食べたいな」などおいしいじゃがいもの収穫を今から心待ちにしています。夏の収穫まで生育を見守ります。