

# 6月は「食育月間」です！

心身ともに健康で、毎日を生き生きと暮らすためには「おいしく楽しく食べる」ことが大切です。子どものころから家族そろって食事をし、おいしく楽しく食べる経験を積み重ねることは豊かな人間性を育てていくことにつながります。



## 食育（しょくいく）で育てたい

## 食べるちから

<p>食べ物や、つくる人への感謝の心</p> <p><b>感謝</b></p>	<p>一緒に食べる人がいる（社会性）</p>	<p>心と身体の健康を維持できる</p>	<p>食事の重要性や楽しさを理解する</p>	<p>食べ物の選択や食事づくりができる</p>	<p>日本の食文化を理解し伝えることができる</p>
---	------------------------	----------------------	------------------------	-------------------------	----------------------------



## 食中毒にならないために

梅雨の時期に入ります。気温、湿度が高くなり、食中毒が発生しやすい時期です。楽しく、安全に食事を楽しむためにも、手洗いと食品の取り扱い、身支度に気をつけていきましょう。

# さあ、みんなで手をあらおう!!

- 1 水で手をぬらして
- 2 せっけんを手にとって
- 3 あわ立てブクブク
- 4 手のこうモミモミ
- 5 ゆびのあいだモミモミ
- 6 おやゆびクルクル
- 7 手のひら・ゆびのさきゴシゴシ
- 8 手くびクルクル
- 9 しっかりながして
- 10 きれいにふいて **ピッカピカ**