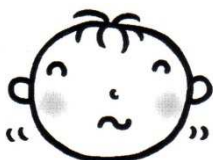




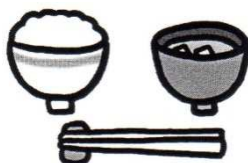
6月は「食育月間」です。食育は、生まれてから一生続くものです。子どもだけではなく、家族みんなで食育をおこない、生涯健康で過ごせるようにしましょう！

家庭でできる食育！こんなことも食育です

「食育」と聞くと、特別なことのように思ってしまう人もいるかもしれません。何気なく行っている日々の声かけも十分食育です。おはしの持ち方や、よくかんで食べるなど、家庭でできることから始めましょう！



よくかんで食べる



「ご飯は左、汁物は右」など配膳の仕方に気をつける



苦手なものでも一口食べてみる



旬のものを食べる



産地を確認して買い物をする



食事の後片付けを手伝う

子どもを育てる魔法の習慣は？

国では、「あること」と児童生徒の心の関係について調査を行いました。「あること」を行っている家庭の子どもは…

・すっきり目が覚める

・イライラすることがない



と答えています。さて、この「あること」とは何でしょうか？

正解は、「家族そろって食事をする」ことです。家族で食卓を囲むということは、心の成長にとってよい効果があるそうです。そこで群馬県では毎月19日を「家族でいただきますの日」と定め、家族そろって食卓を囲む日としています。ちなみに他にも、家族そろって食事をしていると答えたグループは「何もやる気が起きない」と答えた割合が一番低かったそうです。食育は子どもたちの心の成長にも影響しているのですね。

