

6月は食育月間です。『食育』は、子どもの頃から身体によい食べものを自分で選ぶ力を育て、「食」の大切さを学び、正しい食習慣と豊かなところを身につける教育のことをいいます。



香南市食育推進計画

◆香南市食育推進計画の重点目標

1. しっかり食べよう朝ごはん 2. 整えよう生活リズム 3. 実践しよう地産地消



◆乳幼児期の行動指針

- ①よく遊び、よく眠り、お腹がすくリズムをつけて、食事を楽しみましょう。
- ② いろいろな食べ物に親しみ、食体験を増やしましょう。
- ③家族や友達と一緒に食事をして食べる楽しさを感じましょう。
- ④「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつを習慣づけ、食事マナーを身につけましょう。
- ⑤食事づくりや準備にかかわり、食に関心をもちましょう。
- ⑥歯磨きを習慣づけ、むし歯を予防し、噛む力を身につけましょう。



感染症予防のため、お友達と楽しくお話をしながら食べるのが難しくなっています。

食事は人と人を結ぶ大切なコミュニケーションの場になります。ぜひ、ご家庭では、今日あった出来事や料理の話などをして、楽しい食事の時間を過ごし、食事の楽しさや大切さを伝えてください。

◆食中毒に注意！

食中毒予防の基本は手洗いです。石鹸をよく泡立てて、手のひらや手の甲をしっかりと洗います。忘れがちな指と指の間、親指、手首もよく洗いましょう。

