



平成30年度 食育月間号  
沼田市沼田給食センター

# 6月は食育月間です！

毎年6月は、「食育月間」。毎月19日は、「いただきますの日」です。生涯を通して健康な心身を育む上で、「食べること」は何より大切です。これを機に、家庭でも「食育」について考えてみましょう！

## 食べる楽しみや喜びを あらためて感じてみよう！



家族や仲間と一緒に食べる食事は、きずなを強め、心を豊かにしてくれます。食べることは、動植物の命をいただく事であり、また作ってくれた人の温かい気持ちを受けとることであります。

## 食べ物のことを よく知ろう！



食べものの由来や産地、誰がどう作ったのか、何から作られているのかなど、食べものについてよく知ることが、自分の食を自分で選び、安全に、そして健康に食べていく力を育みます。

## 栄養のバランスを考えながら いただきます！

食べものは体を作り、体を動かすエネルギーになります。特に成長期の食生活は、一生を健康に過ごしていくためにもとても大切です。学校で学んだことを家庭でも実践し、体の成長や健康維持、そして毎日の活動量に見合った食事をしっかりと取りましょう。



## ふるさとの食、 伝統の食を 未来に伝えよう！



ユネスコ無形文化遺産の「和食（WASHOKU）」。四季の移り変わりを愛で、自然を尊重し、素材の持ち味を生かす日本の食文化は、今、世界中から賞賛されています。ふるさとの食を知り、伝統を未来に伝えていきましょう。

「いただきますの日」とは

毎月19日は、「いただきますの日」です。家族や地域に暮らすいろいろな人と「共食」の大切さについて、語り合う日です。

