

毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」

最近、「食育」ということばを耳にしませんか？今月の「まごころ通信」では食育についてみんなで考えていきましょう。私たちのからだを作ってくれる食べ物。毎日の積み重ねがとても大切です。

* 食育で身につけよう5つの力

1 食べ物をえらぶ力 ~買い物に行っているいろいろな食材を知ろう

- からだにいい食べ物を選ぶ力を身につけよう
- 主食・副菜・主菜をそろえ食事のバランスを考えよう

2 食べ物の味がわかる力 ~五感を使っておいしさを知ろう

- いろいろな食べ物をたくさん食べて味を覚えよう
- 食べ物のかたち・におい・歯ごたえ・音・さわった感じを知ろう

3 料理ができる力 家で家族と料理をしてみよう

- 自分で食べる物を自分で作ろう
- 嫌いなものでも食べられるようになる

4 食べ物のいのちを感じる力 ~自分でも野菜を育ててみよう

- 食べ物はどれも自然が育てた「生命」です
- 食べ物や自然に感謝をしよう

5 元気なからだがわかる力 ~睡眠・運動もしっかり

- いつも元気でいられるように、食べすぎ・欠食・むし歯に注意しよう



離乳食教室



食育事業

* まずは、心がけてみましょう…

- **朝食を食べて元気にスタート** 「早寝 早起 朝ごはん」 意外と難しいと思う人も多いと思います。朝食を食べることで脳や体が活動します。

● 「こ食」に注意しよう

ひとりで食べる孤独な食事……………	孤食
好きなもの決まったものしか食べない……………	固食
個人がそれぞれ好きなものを食べる……………	個食

- 1日に1回は家族みんなで食事をしましょう



～町の保健事業を紹介します～

ゲンキ城里★ぴっく・あっぷ!!

今月のぴっく・あっぷは「つどいのひろば」です。
就学前の親子のために、常北保健福祉センター内のプレイルームを毎日(土・日・祝日を除く)開放しています。今年度より、保育士が月2回、助産師が月1回いる日があります。遊びに来るのはもちろん、子育てについての相談にも応じます。

■6月の予定……6月6日(水)、6月13日(水)・トイレトレーニング
なお、日程は変更になることもありますので、電話でご確認ください。

ゲンキな城里町にするために
保健師が皆さんの健康づくり
のお手伝いをしています



健康福祉課 (城里町常北保健福祉センター内)

☎029-240-6550(直通) ☎029-288-3111(代表) 保健師まで

次回、7月号のまごころ通信は「目の病気」です。