

6月は「食育月間」～毎月19日は「食育の日」～



「食育」と聞くと、なんだか少し身構えてしまいませんか？

食事中の「おいしいね」という会話や、ちょっとしたお手伝いも立派な食育につながっており、特別な準備は必要ありません。

まずは、できることから楽しんで取り組んでみてください。

## 家族一緒に食事をする

家族みんなで食事をしながら、食材や料理の話題で食事を楽しむ時間も食育につながります。野菜を食べる時の音（シャキシャキ等）も楽しみながら食事をするのもGOOD！

トマトが甘くておいしいね！



## 感謝や食事のマナーを伝える

「いただきます」や「ごちそうさま」で食べ物への感謝だけでなく、作った人への感謝を言葉にすることで、思いやりの心を育てます。

大人の方が、食事のマナーやスプーン・お箸の持ち方を教えてあげるのもGOOD！



## すべて食育

## 一緒に食材の買い物をする

旬の野菜の名前や色を教えたり、「どれがおいしそうかな？」と一緒に選んだりするだけで、食材への興味が芽生えます。

鮮魚コーナーで、一匹丸ごとのお魚を見るのもGOOD！



## 簡単なお手伝いをする

レタスをちぎる、野菜を洗うなど、簡単な作業を任せてみてください。「自分が作った！」という経験が、食べる意欲につながります。

まずはテーブルを拭く、お箸を並べるから始めるのもGOOD！



記事の内容についてや育児相談希望の方は、子育て支援課までご連絡ください。

### 【担当課】

朝来市 こどもみらい部 子育て支援課  
(朝来市保健センター内)

TEL : 079-666-8103  
(受付時間 8:45~16:45)

住所 : 〒669-5267  
朝来市和田山町法興寺 378 番地 1

小児科医・産婦人科医・助産師に  
LINEで無料相談ができます！



小児科オンライン



産婦人科オンライン

登録時に合言葉が必要です。

【合言葉】あさごっこ