



# きゅうしょくだより

いただきますをたのしみに



社会福祉法人えどがわ  
2026. 6月号



じめじめした天気が続くこの季節は、湿度、気温が高く体調を崩しやすくなります。  
規則正しい生活を心がけ、毎食しっかり食べて体調管理には十分に気をつけましょう。  
食中毒の原因となる細菌が繁殖しやすい時期です。手洗いをしっかり行いましょう。



## 6月は【食育月間】です

平成17年に【食育基本法】が施行され、【食育推進基本計画】により毎年6月は【食育月間】  
毎月19日は【食育の日】と定められました。ご家庭でも【食育】を実践してみませんか？

ご家庭でもできる食育をご紹介します。

### ①みんなで食卓を囲む

家族で食卓を囲むことは、心の成長にとってよい効果があります。  
保育園での様子を聞く等会話を楽しみましょう。



### ②一緒にお買い物

旬の食材や野菜の名前を知るよい機会になります。

### ③親子でクッキング

レタスやキャベツをちぎったり、混ぜたり料理を通してコミュニケーションを楽しみましょう。



### ④食事のマナー

「いただきます」「ごちそうさま」食事のあいさつは大切です。忘れずにしましょう。

### ⑤絵本を読む

食に関する絵本がたくさんあります。絵本から食べる楽しさを知ったり  
食に興味を持ったり、いろいろなことにつながります。



### ⑥規則正しい食事習慣

早寝、早起きをし、生活のリズムを整えて3食しっかり食べる習慣をつけましょう。



## おひさま保育園 今年度の食育活動

子どもたちが食材を見て触れ、いつでも五感(視、聴、触、臭、味)を感じながら成長できるように進めています。

- \* みそづくり体験 国産大豆・天然塩・国産こうじを使い、本物の材料で「みそ」を仕込みます。  
子どもたちは、大豆をつぶしたり、こうじと混ぜたりしながら、昔ながらの食づくりを体験します。  
仕込んだみそはゆっくり時間をかけておいしく熟成していきます。どんな味に育つのか楽しみです。
- \* 魚の解体体験 給食で食べている魚は、安心して食べられるように【骨】を取り除いていますが  
大きな魚を解体し、体のつくりやわたしたちは生きるために命をいただいていることを学びます。

### 日々の食育

- \* 毎日の給食から食材の名前や形を知りさまざまな味を知る。
- \* 一緒に食べて「おいしいね」の言葉を共有、共感することによって「食べたい気持ち」につなげる。  
食育体験は感染症等の拡大により中止になる場合があります。