

運動会も無事に終わりました。大きな行事がひとつ終わるといろいろな場面での成長がみられて頼もしく感じられます。今月は定期テストが始まります、気持ちを切りかえてしっかり取り組みましょう。1年生は初めての定期テスト、がんばりましょう。

6月は「食育月間」です。食べることは生きること、生きるためには食べることは欠かすことができません。また、健康で心豊かな生活を送る上でも大切です。食生活は生涯を通しての健康作りの基礎となります。ご家庭でも折に触れ「食育」について考えてみてください。

## 食卓は食育の宝庫です!

はしの持ち方、正しい配膳やマナー、食材や調理への関心、食べ物を大切に作る心、そして何よりも親しい人たちと楽しく食卓を囲む体験など、家庭の食卓は食育の宝庫です。「たかが食事」とは考えず、なるべく時間を合わせ、家族そろって食卓を囲む機会をたくさんつくっていきましょう。

### 家庭で取り組める食育

#### 親子でクッキング!



料理を通じたコミュニケーションを楽しみましょう。「各家庭の味」をぜひ子どもたちに伝えてください。

#### 親子で買い物!



旬や、食べ物の値段から社会や経済のことまで。買い物は、子どもたちにとって貴重な学びの場になります。

#### 会話がはずむ食卓!



学校のことなどを話すことで表現力が磨かれます。子どもの様子の変化にもいち早く気づくことができます。

#### 食後のお手伝い!



家族の一員としての自覚をもたせ、役割をきちんと与えることで社会性や自立心を育みます。

#### 野菜の栽培・収穫!



見慣れた食品にも生物としての命があることが実感できます。食べ物を慈しみ、大切に作る心が育まれます。

できることから  
始めてみませんか

