６月は食育月間です！学校や保育園、幼稚園でも様々な取り組みがあるのではないでしょうか。今年は６月１１日（土）１２日（日）にビッグパレットふくしまで、『第１１回 食育推進全国大会』が開催されました。全国の食育の取り組みや、新しい食の情報など、多くの展示や講演があり大盛況だったようです。これからも食育活動が地域の皆さんに広まることを期待したいと思います。

『食べる力』　＝　『生きる力』

※この時期の食生活が生涯に繋がるため、非常に重要です

食育で育てたい『食べる力』

- □心と身体の健康を維持できる
- □食事の重要性や楽しさを理解する
- □食べ物の選択や食事づくりができる
- □一緒に食べたい人がいる（社会性）
- □日本の食文化を理解し伝える事ができる
- □食べ物やつくる人への感謝の心

家庭でも是非考えてみて下さい

＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊

６ 月は食中毒にも注意しましょう

①『つけない』・・・下処理の場所・方法に注意、食品や手をこまめに洗う、調理器具の消毒・使い分け

②『増やさない』・・・早めに食べる、早めに冷まして冷蔵庫へしまう

③『やっつける(殺菌する)』・・・しっかりと加熱をする、器具は熱湯や塩素で消毒する