

6月は  
食育月間です

# いっしょに作ろう! いっしょに食べよう!

## 食育ってなあに?

食育とは、生命の基本であり、知育・徳育・体育の基礎となるものです。様々な経験を通じて「食」の知識と「食」を選択する力を習得する、そして健全な食生活を営むことができる人を育てることです。何だか大それた事を言っているようですが、難しく考える必要はありません。日々の生活の中で、何気なく過ごしてしまったり、単なる楽しみとなってしまうがちな「食」について、いっしょに考えてみましょう。



## 食育のポイント

子どもには食に関する楽しい経験が大切です。  
まずは五感をくすぐる食育から始めてみましょう!

**視覚(しかく)**  
色や形、盛りつけ  
など、見た目で  
“おいしそう”  
と感ずます

**味覚(みかく)**  
食べてみて  
“おいしい!”  
と感ずます。

**触覚(しょっかく)**  
手触りや歯ごたえ  
などで“おいしさ”  
を感ずます。

健康や栄養に  
こだわりすぎず、  
**「食育は楽しく!」**  
です。

**聴覚(ちようかく)**  
切ったり焼いたり  
するときなどの音で  
“おいしそう”  
と感ずます。

**嗅覚(きゆうかく)**  
において  
“おいしそう”  
と感ずます。

淀川区役所  
管理栄養士 佐藤雄一郎  
「赤ちゃんの離乳食は、何から食べさせるのかな?」「メタボが気になるんだけど、どんな食事がいいのかな?」  
食育はもちろん、区民のみなさんの栄養・食生活のご相談におこたえします。  
いつも明るく元気に!がモットーです。



次の  
ページへ

# Let's Cooking!!

やってみよう