

令和8年
6月

食育だより



飯田市保育家庭課

今月から給食だよりは「食育だより」というタイトルにリニューアルしました！

「食育」とは、食に関する知識と選択する力を習得し、生きる力を育むことです。保育園では日頃から、畑で野菜を育てたり、料理体験をしたり、郷土料理に触れたり、食に関する取組みを行っています。自分の口に入るまでの工程を体験することで、食べられることへの感謝の気持ちも培われます。また、食べ物と身体の関係に気付ける機会も設けています。

このように、保育園ではさまざまな観点から食べることへの興味関心を深めています。こどもたちが安全・安心に食へ携われるよう、引き続きおたよりを通じて情報発信をしていきます。

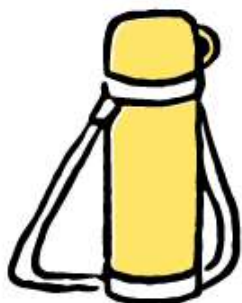
食中毒予防の三原則

食中毒に注意！

つけない

増やさない

やっつける



水筒からの食中毒にもご注意を

暑い季節に入りました。この時期は特に、冷たい飲み物を飲む機会が増えます。水筒などの金属製容器から食中毒が発生することもありますので、以下のポイントに注意してみてください。

- ☐ 水筒の内部に錆や傷がないか確認しましょう。
- ☐ 酸性の飲み物を長時間、水筒へ保管しないようにしましょう。
…炭酸飲料、スポーツ飲料、果汁飲料など
- ☐ 古くなった水筒は、定期的に新しいものへ交換しましょう。
- ☐ 取り扱う食品の表示や注意喚起を確認し、使用しましょう。

こどもは抵抗力が十分でないため、衛生管理には注意が欠かせません。



6月は食育月間です ～ご家庭でもできる6つの取り組み～

親子で料理

危険のない範囲でできることは何でもさせてみましょう

食事のお手伝い

食事の盛り付けやお皿の後片付けをしてもらいましょう

みんなで楽しい食卓に

テレビを消して、楽しい会話をしながら食べましょう

一緒にお買い物

たくさんの食べ物を見たり選んだりしましょう

ちょっとだけお味見

味だけでなく、食感や匂いなど五感を使いましょう

郷土料理を食べよう

その地域に伝わる郷土料理は食育の宝庫です！

郷土料理の紹介動画を飯田市公式YouTubeで配信中です！
「小芋の甘辛煮」や「里芋おはぎ」など紹介しています。ぜひチェックしてみてください♪

