



まい とし がつ しょくいく げつ かん

毎年6月は食育月間・毎月19日は食育の日



「親子deおにぎり教室」～食育月間に市内大型ショッピングセンターで開催～

「食」は私たちの大切な宝物です。

「もったいない」の気持ちを大切にしましょう!

平成17年7月に「食育基本法」が施行されました。

国は、その中で食育推進基本計画を策定し、毎年6月を「食育月間」、毎月19日を「食育の日」と定めています。

この機会に、日ごろの食生活を見直し、家族や地域の方々と一緒に「食」について考えてみませんか。

★みんなが日頃の生活でできること!

「し」・・・しっかりと食べて、元気カアッ!

「よ」・・・よく見て、かいで、聞いて、かんで味わってたべよう。

「く」・・・くふうして環境にやさしくしよう。

「い」・・・「いただきます」感謝の気持ちでマナーよくたべよう。

「く」・・・くんくん元気。体をうごかさう。



旬な食材を楽しもう! きゅうり



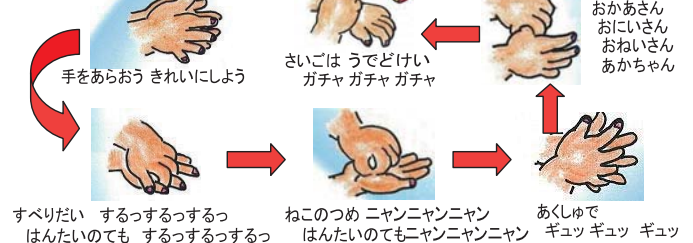
- ・主な生産地 松任地域
- ・旬な時期 5月上旬～7月中旬
- ・栄養素 きゅうりは90%以上が水分であり、カリウムやカルシウムを含んでおり、このほかきゅうりにはカロテンやビタミンCも少量ですが含まれています。

たたききゅうり



巻末のレシピをご覧ください。

てあらいうた♪



平成23年
2011



JUNE
水無月

★6月の目標 (もくひょう)



たべるまえに てをあらおう!

★1年間の目標 (もくひょう)



あさごはんを たべよう!

日 Sunday	月 Monday	火 Tuesday	水 Wednesday	木 Thursday	金 Friday	土 Saturday
5/29	30	31	1 気象記念日	2	3	4 歯の衛生週間
5 芒種	6	7	8 コメの日	9	10 時の記念日	11 入梅
12	13	14	15	16	17	18 コメの日
19 父の日	20	21	22 夏至	23 男女共同参画週間	24	25
26	27	28 貿易記念日	29	30	7/1	2

