

6月は食育月間

かのやの
食べて育む
知恵袋
2023.6

食育月間とは

「食育月間」は、家庭、学校、地域、職場など社会全体で、国民的な広がりをもって食育推進に取り組んでもらうために設けられた食育の強化月間です。学校生活や社会生活等が少し落ち着き、国を上げて取り組みやすい6月を食育月間と定められました。

楽しく気軽に食育を実践しませんか？

1. 自分の食事を振り返り、栄養バランスを整える。
2. 感謝の気持ちを込めて「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをする。
3. みんなで楽しく食事をする。
4. 食事のマナーに気をつけながら食事をする。
5. 1日3食きちんと食べる習慣をつける。
6. 家族で一緒に料理を作る。
7. 農林漁業体験をする。

こんなことも食育です。



鹿屋市での食育の取組

鹿屋市の食育の取組については→



こども料理教室

鹿屋市では、自分で作った料理を食べることを通して、食べることの喜びや作ることの大変さを感じたり、子どものやりたい！できた！の気持ちを育てることを目的としてこども料理教室を開催しています。

家庭ではなかなか体験できない子どもだけの料理教室です。かのや食育サポーターのサポートを受けながら調理します。

子どもが料理をする間、保護者の方は教室の内容にあわせた食に関するお話があります。年長児、小学1～3年生とその保護者を対象に募集しています。



作り方の説明を聞く様子



豆腐の手のひら切りに挑戦



子どもの力を信じて見守ります。



集中して取り組みます。

食育教室

鹿屋市では、食についての正しい知識や調理の基本を身に付け、健全で健康的な食生活を送る力をつけるため食育教室を開催しています。

「栄養バランス」「郷土料理」「地産地消」「食事マナー」「魚を使った料理」「エコ・クッキング」「防災」などのテーマです。テーマに合わせて、対象を分けて幅広い世代の方を募集しています。



そば打ち教室



郷土料理教室



お魚料理教室



郷土菓子教室