



給食だより

2026年6月
鈴鹿市立保育所

今月の給食目標 食べる前はきれいに手を洗おう



リズムよく手洗いをしよう



手洗いは、いろいろな病気やばい菌からわたしたちを守ります。

トイレの後や食事の前には、せっけんで手を洗う習慣をつけることが大切です。
せっけんを泡立てて、手首から指先までよく洗ったら、泡をきれいに流しましょう。

食事の前は、手をきれいにするとともに、「これからごはんを食べるよ」という
合図の意味もあります。離乳食のこどもでも、食事の前の手洗いは大切です。



6月は食育月間

食べることの大切さについてあらためて考える期間です。食育とは、特別なことではありません。
日々の生活の中にあります。

◆仲間や家族と食卓を囲む

食事をしながら、その日にあった出来事や料理についての話をして楽しく食べましょう。



◆料理に参加する

料理をとおして、コミュニケーションを楽しみましょう。食事のお手伝いをする事で、
家族の一員としての自覚が芽生え、自立心が育まれます。食材への興味も深まります。



◆自然への感謝を感じる

「いただきます」「ごちそうさま」と食事のあいさつをしましょう。
命をいただく喜びを感じ、食べ物を大切にしましょう。



◆バランスの良い食事を心がける

様々な食材をバランスよく食べることで、体も心も元気になります。
時々振り返って足りないものや多すぎるものがないか、気軽に考えてみましょう。



◆季節の行事食や郷土料理を楽しむ

季節ごとの行事や地域の料理を知ること、文化や歴史への興味が広がります。



こうした毎日の営みの中で、「食に関する知識」と「自分で健康的な食事を選ぶ力」が自然と
育まれます。身近なところから、自分たちのペースで始められるのが食育です。