



# わんぱくふたば

○ \* ○ ○ ○ \* ○ ○ ○ \* ○ ○ ○

令和6年6月  
星ヶ丘二葉園  
栄養士 吉野

6月になると梅雨入り宣言が気になる時期ですね。ジメジメとした日が続き、気温・湿度が高くなると心配なのが『食中毒』です。菌が増殖していても、見た目や臭いの変化に気付かず食べてしまうことも考えられます。そうならないために、『しっかり加熱をする』『料理が出来上がったならなるべく早めに食べる』『調理後は保存する温度に気を付ける』など、食品管理に十分に気を付け食中毒を予防しましょう。

## ◎『食育ピクトグラム』をご存じですか？◎

食育の取り組みについて、わかりやすく発信してもらえるような絵文字を農林水産省が作成しました。近年、子どもの栄養摂取の偏りや朝食の欠食など、問題は多様化、深刻化しつつあります。食育について調べている中で、食育の大切さを絵でわかりやすく伝えられると思い、今回こちらのイラストに着目しました。1～12個のピクトグラムがありますが、取り入れられそうな項目をピックアップしました。



### 共食

家族や仲間と、会話を楽しみながら食べる食事で、心も体も元気にしましょう。



### 食の安全

食品の安全性等についての基礎的な知識をもち、自ら判断し行動する力を養いましょう。



### 朝食欠食の改善

朝食を食べて生活リズムを整え、健康的な生活習慣につなげましょう。



### 災害への備え

いつ起こるかも知れない災害を意識し、非常時のための食品を備蓄しておきましょう。



### 栄養バランスの良い食事

主食・主菜・副菜を組み合わせた食事で、バランスの良い食生活につなげましょう。また、減塩や野菜・果物摂取にも努めましょう。



### 環境への配慮

SDGsの目標である持続可能な社会を達成するため、環境に配慮した食品を購入したり、食品ロスの削減を進めたりしましょう。



### 歯や口腔の健康

口腔機能が十分に発達し維持されることが重要なので、よく噛んでおいしく安全に食べましょう。



### 日本の食文化の継承

地域の郷土料理や伝統料理等の食文化を大切に、次の世代へ継承を図りましょう。

※イラストは農林水産省のホームページより引用。詳しくは農林水産省のホームページを是非ご覧ください。

給食室では、毎月栄養士が栄養バランスを考え献立作成をしており、旬の食材を使用したり、郷土料理を取り入れたり工夫をしています。園では食育計画を年間で立てており、育てた野菜を収穫したり、周りのお友だちと会話を楽しみながら食事をするなど・・・他にも取り組んでいることはまだまだありますが、少しずつ食への興味を持てるよう、園でも様々な取り組みをしています。

ひとつひとつのピクトグラムを見てみると、子どもたちに食の楽しさ、大切さを伝えていくには、日常的に取り入れ、何事も継続していくことが大切だと感じます。園でも、食への興味関心を深めるために情報収集し、食育の幅を広げ実践していきたいと思っています。6月の食育月間を機会に、健康な生活の基礎を築く「食育」に意識を向け、少しずつできることから取り組んでみませんか？