



6月2日(火) 黒パン、牛乳、にらまんじゅう、やさいのこんぶあえ、にこみちゃんぽんうどん

6月は食育月間です。食べることは生きる上での基本となり、健康な身体や心を育むことに繋がります。食育と聞くと、少し難しい言葉のように感じるかもしれませんが、「食べ物を大切にすること」「食事のマナーを守ること」「好き嫌いしないで、栄養バランスよく食べること」「地域の産物や食文化などに興味を持つこと」など、どれも立派な食育です。ぜひ、食育月間のこの機会に、「食」を見直し、その大切さについて改めて考えてみましょう。