

きゅうしょくだより

尾道市教育委員会

5月

「食育の日」・毎月19日は「感謝・完食」の日（残菜ゼロの取組）（令和3年度）



尾道市教育委員会

若葉の美しい季節を迎えています。さわやかな季節をみんなで元気に過ごしましょう。

お休みには、自然に親しむ機会をつくりましょう。山菜や魚など旬の食べ物に触れる楽しさから食への興味・関心がふくらみます。おうちの人と一緒に料理を作ったり、食べたりしながら、親から子へ食事の大切さを伝えましょう。

食べて元気に！

見つけてね！野菜のおいしさ

旬の野菜を毎日の食事に取り入れて、元気のもとをいただきましょう。

みんなで味わおう！**野菜の旬**

おいしい、栄養が豊富、安価など旬のよさと季節感で楽しい食卓に！

夏の暑いときには水分の多い、さっぱりとした、生で食べる野菜が多い。

冬野菜は火を使って料理して食べるものが多い。寒い冬にはからだが温まる。

野菜となかよしに！



苦手な食べものも食べられるように、おうちでも試してみてください。「ひと口から」「いろいろな料理にして」「好きなものと一緒にして」など、工夫しながら一緒に食べる楽しい雰囲気の中で食事をしてください！