

しょくせい1かつだより

令和8(2026)年6月号 大阪市長 小学校

がつ しょくいくげっかん 6月は 食育月間です

まいとし がつ しょくいくげっかん
～毎年6月は食育月間、

まいつき にち しょくいく ひ
毎月19日は食育の日～



こんげつ しょくいくげっかん しょくいく さまざま けいけん
今月は食育月間です。食育とは様々な経験をとおして「食」に関する知識と「食」を選択する力を身につけて、健康的な
しょくせいかつ おく
食生活を送ることができるようにすることです。みなさんが心も体も健康で元気に生活できるように、食育について考える
ことは大切です。この機会に日ごろの食生活をふり返り「食」について考えてみましょう。

つぎ しょくいく ひと
次のようなことも食育にかかわることの一つです。



いただきます、
ごちそうさまは、
こころ い
心をこめて言う。



すききらいしないで食べる。



食べることを大切にする。



おやつは時間と量を
決めて食べる。

ほか じぶん
この他にも、自分ができる
ことを考えて、ちょうせんして
みましょう。



でんとう やさい こつ まなんきん なにわの伝統野菜「勝間南瓜」



おおさかし にしなりく たまで ちよう きゆうこつ まむら づく
こつまなんきんは大阪市西成区玉出町(旧勝間村)で作られて
いるかぼちゃです。1つ1キログラムぐらいの小さなかぼちゃで、たて
のみぞとこぶがあります。ねっとりとして水分の多い日本かぼちゃで
す。皮は濃い緑色で、熟すと赤茶色になり甘みが増します。

しょくいく と く 食育の取り組み

- 1 みんなで楽しく
食べよう
- 2 朝ごはんを
食べよう
- 3 バランスよく
食べよう
- 4 太りすぎない
やせすぎない
- 5 よくかんで
食べよう
- 6 手を洗おう
- 7 災害に
そなえよう
- 8 食べ残しを
なくそう
- 9 産地を
応援しよう
- 10 食・農の
体験をしよう
- 11 和食文化を
伝えよう
- 12 食育を
推進しよう

のりりんすいさんしょう しょくいく
農林水産省「食育ピクトグラム」より