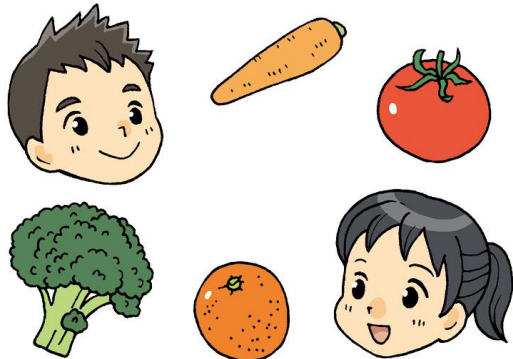


# 6月 食育だより

令和8年度 第3号  
北海道伊達高等養護学校

## 6月は食育月間 「食育」ってなんだろう？



「食育」とは、食べ物や食事についての正しい知識と、栄養のバランスを考えて食品を選択する力を身につけて、健全な食生活を実践する力を育むことです。

誰かと一緒に食事をしたり、食品の収穫を体験したり、旬の食材を知ったりすることも食育の一環です。

©少年写真新聞社2026

## 食育で身につけたい6つの「食べる力」

<p>1. 心と体の健康を維持できる</p>	<p>2. 食事の重要性や楽しさを理解する</p>	<p>3. 食べ物の選択や食事づくりができる</p>
<p>4. 一緒に食べたい人がいる</p>	<p>5. 日本の食文化を理解し、伝えることができる</p>	<p>6. 食べ物やつくる人への感謝の心を持つ</p>

©少年写真新聞社2026