

### 6月は食育月間です

毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」です。食育とは生きる上での基本であって、知育・徳育・体育の基礎となるものであり、さまざまな経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実現することができます。



食べることは、生涯にわたって続く基本的な営みですので、子どもはもちもん、大人になってからも「食育」は重要です。

#### こんなことも「食育」です。

- 家族みんなで楽しく食事をする
- 栄養バランスに気をつけて1日3食しっかり食べる
- 感謝の気持ちをこめて「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをする
- 正しい箸の持ち方や、食事のマナーを身につける
- 買い物時に食品表示を見る、旬の食材を選ぶ
- 伝統的な食文化や地元の野菜を料理に取り入れてみる

#### 健全な食生活の実践

食生活と健康は深く関係しています。肥満や生活習慣病を予防するためには、規則正しく食事をする 것과栄養バランスのとれた食事を摂ることです。バランスのとれた食事のためには、主食・主菜・副菜を組み合わせることを意識すると良いでしょう。

**主食** ごはん、パン、麺などの穀類を主な材料にした料理。炭水化物を含み、エネルギー源になる。

**主菜** 魚、肉、卵、大豆製品を主な材料にした料理。たんぱく質や脂質を多く含み、体をつくる。

**副菜** 野菜、いも、海藻などを主な材料にした料理。ビタミン、鉄、カルシウム、食物繊維など多く含み、体の調子を整える。

「何を」「どれだけ」「どんなふう」に食べたらよいか考えてみましょう。また、家族や仲間と会話を楽しみながらゆくり食事をする機会を増やしていくことも大切です。「食育月間」や「食育の日」を機会に、自分や家族の食生活を見直してみませんか。



### 災害時における支援物資の受入 および配送等に関する 協定調印式



町は、佐川急便株式会社と「災害時における支援物資の受入及び配送等に関する協定」を締結しました。

本協定は、本町で大規模な災害が発生した場合に、被災者に対して食料および生活必需品などの物資の安定供給を行うことにより、被災者の生活の安定を図ることを目的として、物資の受入および配送等の要請手続といった事項を定めているものです。

### Focus MIYOTA



撮影：香月アツ

中学時代の仲間との再会

「仲間」場所：町営ラウンド 撮影：オレンジさん

「Focus MIYOTA」では、風景、花木、自然、行事などの写真を募集中です。投稿いただいた中から、毎月広報やまゆりにて数枚ずつご紹介していきます。また、広報紙で紹介しきれなかった写真に関しては、町の公式SNS等でもご紹介いたします(許可をいただいたもののみ)。御代田町内で撮影した素敵な写真をお待ちしております。



### 町民の皆さまへ

● 重点を絞って分かりやすく5カ条にしました。子どもを育てる第一義的な責任者である保護者・家庭と、地域、学校が手を取り合って御代田町の子どもを育てていきたいと思います。  
● 各家庭や事業所、施設等の見えるところへ貼って、心にとどめて取り組むようお願いいたします。

教育委員会 町民課(子ども係) 3校校長会 連合PTA

### 令和8(2026)年度版 御代田町 子育て5カ条

子どもは町の宝 みんなであたたかく 大らかに育てましょう

- 1 あいさつ交わり 食卓囲んで 楽しい会話  
あいさつと食事しながらの楽しい会話でコミュニケーションを
- 2 よく聴いて 誉めて 認めて 見守るわが子  
子どもの話を聴いてあげ、誉めて、認めて心の安定を
- 3 いやなこと しない させない 許さない  
自分がされていやなことは人にもしないで、思いやりの心を
- 4 読書で心に栄養を ゲーム・スマホは 約束きめて 正しく使用  
読書で心を養い、ゲーム・スマホは約束をきめて正しく使える判断力を
- 5 何よりも 手本となるのは 大人の背中  
子どもたちはよく見えています。親や大人が背中中で語れる言動を

### 子どもたちへ

自分を成長させるのは自分自身です。よい友だちや仲間がいるとお互いにもっと成長できます。そこで、「子ども7カ条」をよりどころに実行して、心も体も、自分も友だち、仲間も共にたくましく成長していきましょう。

3校校長会 教育委員会

### 子ども7カ条

- 1 よく眠り 笑顔で挨拶 きちんと食べて 一日元気に過ごします  
よくねむって すっきりさわやかめざめ えがおであいさつ  
おいしくたべて けんこうなまいにち
- 2 宿題も 復習・予習も大切に 毎日続けて学びます  
いえでしっかりまなぶとちからがつくね  
まいにちつづけることがたいせつだね じゅぎょうもわかるよ
- 3 良いところ 互いに見つけ認め合い 友だちたくさんつくります  
やさしいね あかるいね いじめはいけないよ  
たすけあえるともだちたくさんつころうね
- 4 近づこう になりたい自分や目標に たゆまぬ努力続けます  
こんなじぶんになりたいな もくひょうにむかって さいごまでがんばるぞ
- 5 お手伝い ボランティア 進んでやります 助け合います  
おてつだいするよ こまっていることはありませんか  
ひとのやくにたつとうれしいね
- 6 図書館の 本でわくわくドキドキと 心に栄養満たします  
としょかんでいっぱいどくしょ かんどうもらってところをそだてるよ
- 7 約束を しっかり守る ゲームやスマホ きまり正しく使います  
じかんをきめてやるよ やりすぎるとおかねがかかるよ  
めいわくがかかるつかいかたはしないよ