



3月 たべものつうしん



楽しく食べる子どもに

～1年間の食生活を振り返ってみましょう～

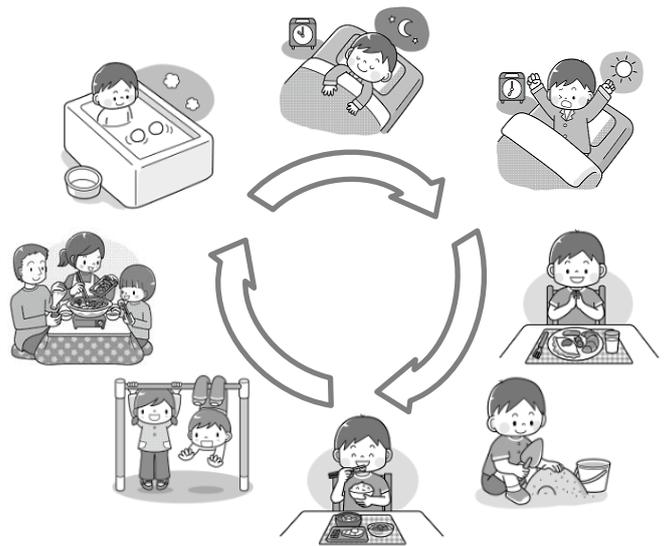
保育所・こども園では、食に関わる様々な体験を通して、子どもたちが食べものに興味や関心を持って成長し、「楽しく食べる子ども」になっていくよう、5つの食育目標を掲げて取り組んでいます。
ご家庭でも子どもの食への関心を育てていかれるよう、食生活を振り返ってみませんか。

1. お腹がすくリズムのもてる子ども

空腹は、食事をおいしく、しっかり食べるために大切です。
空腹感や食欲を感じ、それを満たす心地よさを子どもに感じさせてあげましょう。

お腹がすいた感覚を持つためには

- ◎早寝早起きをし、規則正しい生活をする
- ◎食事とおやつの時間を決め、適量を食べる
(1日3食+間食)
- ◎体を使ってたくさん遊ぶ



2. 食べたいもの、好きなものが増える子ども

食事の楽しさは「おいしさ」を知ることから始まります。離乳期からいろいろな食品に親しみ、見て、触ることで食べようとする意欲が育ちます。その意欲を大切に、五感すべてを使って新しい食べものに興味や関心を持ち、おいしさの発見を繰り返す経験をたくさんさせてあげましょう。

五感を使った食の体験

【味覚】



「これはどんな味かな？」

【聴覚】



「噛むといい音だね」「お料理の音がするね」



【触覚】



「つつるつるしてるね」



「柔らかい？固い？」

【視覚】



「こんな形してるんだ！」「どうやって作るの？」



【嗅覚】



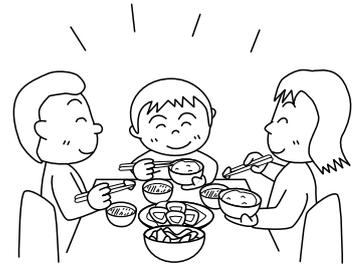
「どんなにおいかな？」



「いいにおいがしてきた！」

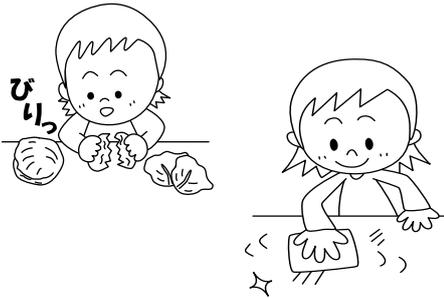
3. 一緒に食べたい人がいる子ども

「みんなで食べるとおいしい!」と感じるのは、相手と気持ちが通じて心がわくわくしているからです。幼い頃からみんなで食べる楽しさを体験していると、人の気持ちがわかるようになり、思いやりの心が育ちます。食卓が家族や友達、先生とのコミュニケーションの場になります。



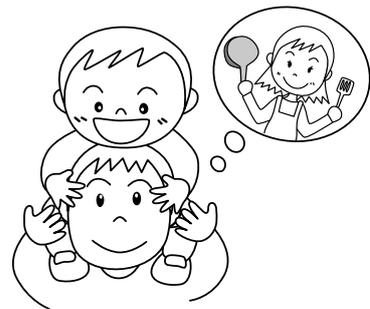
4. 食事づくり、準備にかかわる子ども

食事づくりや準備に関わる体験をさせ、生きる力を育みましょう。一緒に買い物に行く、野菜を洗う・皮をむく・ちぎる・切る、テーブルを拭く、食器を食卓へ運ぶなどの体験をさせてあげましょう。幼い頃よりできるお手伝いは色々あります。また、家族とのコミュニケーションをはかるよいチャンスです。



5. 食べものを話題にする子ども

絵本や遊びを通して食べものや体のことを話題にしたり、「食べたいもの」を話し合ったり、食事の準備を一緒にするなどの経験を積み重ねることで、食べものに興味や関心が持てる子どもに育ちます。



お子さんと一緒に作ってみましょう
米粉のもちもちした食感が楽しめます。

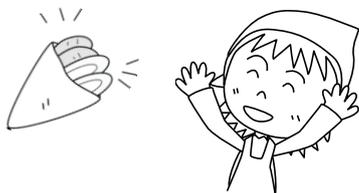
米粉のクレープ

<材料 4枚分>

米粉(または上新粉)	40g
片栗粉	20g
砂糖	大さじ2(20g)
無調整豆乳	100cc
(牛乳でも可)	
油	適宜
ジャム	適宜

作り方

1. ボールに米粉・片栗粉・砂糖・豆乳を入れてよく混ぜ合わせる。
※ 時間が経つと、豆乳と粉が分離するので焼く前に再度かき混ぜます。
2. ホットプレートに油をひいて、1の生地をお玉で流し入れ、お玉の背で丸くのばし、170℃位で両面を焼く。
※ 焼きすぎると固くなるので、気をつけます。焼きすぎない!!!
テフロン製のフライパンでも焼けます。
その場合の火力は中火にしてください。
3. ジャムを塗り、食べやすく巻く。



※ ジャムの代わりにフルーツや生クリーム、あるいはレタス・ツナ缶・マヨネーズなど好みのものを巻いてみましょう!