



家庭でできる食育6つの工夫

食育6つの工夫を、「食育のはじめの一步」を踏み出すきっかけにいただくと幸いです。

親子でクッキング



大切なことは子どもが作ったものを一緒に食べて「おいしい！」を共感すること。楽しみながら行うことです。危険がない範囲でできる作業は何でもさせてみましょう。自然の中から素材を探してきてもいいですね。

会話のある楽しい食卓



毎日の食事は家庭をつなぐ大切な時間です。食卓ではテレビを消して家族との楽しい会話を！笑顔も食事をおいしくします。

親子一緒にお買い物



親子でお買い物に行ったらたくさんの食べものを見たり選んだりしましょう。毎日1つずつ食べものの話をしてあげましょう。

1分でできるお味見



短時間でできる食育としては「お味見」がお勧めです。五感を研ぎ澄まして味見をしてもらいましょう。ある保育園で子どもたちに「お味見当番」をもらったところ、以前は「おいしい」くらいしか言えなかったふだん口数の少ない子どもが「おいしい味が口いっぱいにひろがった！」と話して、親や保育士を驚かせたそうです。

野菜の栽培・収穫



庭に畑があれば一緒に栽培しましょう。ベランダのプランターで栽培できる野菜もたくさんあります。ラディッシュ（二十日だいこん）などは室内でも栽培できます。ラディッシュをくだものナイフで切ってサラダに飾ってみましょう。

朝食のお手伝い



10分だけ早起きして、簡単な食事作りのお手伝いをしてもらいましょう。2歳くらいから小学校低学年くらいまでの子どもたちはお手伝いが大好きです。家族の一員として認められることで子どもは幸せ感を抱くことができます。褒められて自信＝自己肯定感を育てていきます。

お問合せ先

第2次みよし市食育推進計画
発行：平成26年3月
事務局：みよし市 環境経済部 産業課
住所：〒470-0295 愛知県みよし市三好町小坂50番地
電話：0561-32-2111（代表）
ホームページ：<http://www.city.aichi-miyoshi.lg.jp/>

名古屋短期大学保育科教授 小川雄二
出典：小川雄二「食育」を語る。より