

お家で毎日

五感を育てる

楽しい食育



生活の中で、見て、聞いてたくさんのことを吸収していく時期です。大人が良いお手本となって食事のマナーやよく噛んで食べる習慣を身につけましょう。

また、食事の準備や後片付けのお手伝いをすることで食べる意欲が高まります。お家で食材や調理にふれて五感をぐんぐん育てましょう。

1. 生活リズム



早寝早起き3度の食事が基本です。
たくさん遊んで、おいしく食べて、しっかり眠れる習慣をつくりましょう。
“おなかがすいた!!”という感覚が大切です。

2. みんなでごはん

食事は、家族がわかり合う大切な時間です。お子さんは食卓でマナーやコミュニケーションなど多くのことを学んでいきます。家族そろっておいしい食事を楽しみましょう。



3. “いただきます” “ごちそうさま”



「いただきます」、「ごちそうさま」という言葉は、料理を作ってくれた人、食材を生産した人、食材そのものへの感謝がつまっています。
全てのものに感謝するという、日本古来の美しい文化です。家族がお手本となって伝えていきましょう。

4. 食を話題に

食材の色、形、味や食感についてお子さんと一緒に話をしてみましょう。調理で変化する食材の様子を見たり、一緒に野菜を育てたりすることも楽しいですね。好きな食べものがどんどん増えていきます。



5. お手伝い



楽しみながらお手伝いができる時期です。
野菜を洗う、皮をむく、ちぎる、丸める、つぶすなど本物の食材に触れることで、さらに食への意欲が高まります。
準備や後片付けもどんどん一緒に行いましょう。