



# 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触れて、五感をぐんぐん育てましょう。

## 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。

“お腹がすいた!!”という感覚が大切です。

## 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。



## 食文化を伝える



「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た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。

また、お子さんと一緒に言うことで、食事には始まりと終わりがあるというルールを理解しやすくなります。

## 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。



## 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。

## 食事のポイント

### ① 毎食『主食・主菜・副菜』をそろえましょう

**主食** → ごはん、パン、めん類から1品

**副菜** → 野菜、きのこ、海藻をたっぷり

**主菜** → 魚、肉、大豆製品、卵から1～2品

\* 牛乳・乳製品、果物も1日1回～2回



### ② 薄味を心がけましょう

**大人の味付けの1/3～1/2**が目安です。

### ③ しっかり噛む習慣をつけましょう

よく噛むことで消化を助けます。また、発音や歯並びもよくなります。  
家族みんなで“もぐもぐごっくん”よく噛んで食べましょう。

### ④ 無理強いしないで、食べたがる気持ちを大切にしましょう

食欲は個人差があり、日によっても差が出てくる時期です。

食事がすすまない時は・・・

- 食べられた時にほめる
- たくさん遊んでお腹をすかせる
- 食事がすすまない時はおやつの時間と量を見直す
- テレビを消すなど、お子さんが食事に集中できるようにする



新潟県産PRキャラクター むるひい

## おやつ

おやつは、3度の食事で不足する栄養素をおぎなう『食事の一部』です。主食になるものや不足しがちな野菜、果物、乳製品などを食べましょう。

3～5歳 午後1回



### おすすめ



おにぎり



いも類



ヨーグルト



果物

目安量は

子どもの手のひらにのるくらい

