

～日々の生活の中で食育！～

食育とは

「食に関する知識」や「バランスのよい食を選ぶ力」を身につけ、生涯にわたって健康な生活を送るための力を育むこと



日々の生活の中で簡単に行える食育

欠食なく食べる

基本的なことですが、1日3食決まった時間にきちんと食べることを体に覚えさせることは、生活リズムを整える上でも大切です。

旬のものを食べる

四季ごとに旬のものが食卓にあがれば、どの食材がいつの旬なのか分かるようになります。旬の食材は美味しいだけでなく、栄養価も高くなっています。

食事について話をする

「甘いね」「サクサクだね」など、味・色・歯ごたえなど子どもたちが感じたことを話題にするだけで、食に対する関心が高まります。

正しい配膳する

ご飯は左、お味噌汁は右など口で説明しなくても、毎日正しい配膳を繰り返すことで自然と身につきます。



食材を育てる

野菜作りを体験することで食材に関する知識を増やし、苦手な野菜も食べられるようになります。

一緒に料理してみる、調理している所を見せる

食材の調理前の形を知ったり、料理の手順を覚えたり、料理の知識や技術が身につきます。また食べる意欲も伸ばせます。

一緒に食材を買いに行く

食べ物の名前を覚えたり、丸ごとの野菜や魚を見ることで知識が身につきます。

何より、一緒に楽しく食べる！

大切な人との食事は、食生活のみならず人生を豊かにします。心の成長のためにも一緒に楽しく食事することを心がけましょう。

食べ物の絵本を読む

食材の名前が覚えられます。「食」への興味がわき、好き嫌い克服のきっかけにもなります。

食育におすすめ絵本！

0歳から、目で見て、耳で聞いて、色々な刺激が食育につながります。

『はらぺこあおむし』 作：エリック・カール

『おいしい〜い』 作：いしづちひろ

『きょうのおやつは』 作：わたなべちなつ

『もぐもぐ』 作：よねづゆうすけ

『カレーライス』 作：小西英子



『にんじん』 作：せなけいこ



『おべんとう』 作：小西英子

『しろくまちゃんのホットケーキ』 作：わかやま けん

