

親子で実践!

# 家庭で食育大作戦

「食育」って、よく聞くけどなんだろう…?

食育はね、いろいろな経験を通じて、「食」に関する知識と、「食」を選ぶ力を身につけ、健全な食生活を実践することができる人を育てることだよ。

そうなんだ～ でも、何をすればいいの?

わたしも知りたい! ぼくにもできる?

よし! じゃあ、みんなで家庭での食育について一緒に考えよう!

## 五感のススメ

- 子どもにとって、ごはんを食べることは、栄養補給のほかにも「五感を刺激」し、「脳の発達を促す」重要な役割をもっています。「食べること」は五感を同時に使う“たったひとつの行為”です。
- また、食べることはもちろん、料理を手伝うことで食材に触れ、五感を刺激する体験は、好奇心旺盛な子どもたちにとって楽しい体験です。日常の生活から、五感を育む習慣をつけられるといいですね。

「これ甘いね～」  
「これが甘いか…!」

どんな味がする?

### 味覚

幼児期の子どもの味覚は、大人よりも鋭いことが分かっています。味付けはできるだけ薄味にすると、素材の美味しさや味の違いを経験することができます。味覚の幅を広げ、味の引き出しが増えると、食べられるものが増えて好き嫌いが減っていきます。また、大人が積極的に味を言葉で表現することで、子どもの味への理解が深まります。

すっぱいね  
しょっぱいね

クンクン  
今日のごはんはカレーかな?

### 嗅覚

食べ物は様々なにおいがします。料理をするときやごはんを食べるときは、においを意識してみましょう。においをかぐことで、食欲が高まることにもつながります。

おくらを切ると  
お星さまみたいだね!

五感で味わう  
↓  
脳に刺激

ジュージュー  
コトコト  
しゃきしゃき  
ぽりぽり

### 聴覚

食事のときは様々な音がします。よく耳をすまして一緒に聴いてみましょう。料理中は、切る・炒める・焼く・煮るなどの音を聴き比べてみたり、食事中は噛むときの音を聴いたりすることで、それぞれの食材の特徴について体験的に学ぶことができます。

① テレビをOFF にして食事に全集中!

### 視覚

食材の様々な色や形について、大人が伝えたり質問したりすることで、色彩能力や語彙力が発達します。また、一緒に料理をすると、食材の切る前と切った後の形の違いや炒めた後の色の違いなどに気づき、食への興味もわきやすくなります。

ツルツル ざくざく

### 触覚

子どもにとって触る体験はワクワクするものです。料理中にたくさん触らせて、どんな触感なのか一緒に確かめると発見も多くあります。また、食べたときの舌触り、歯触り、のどごしなどでも触覚を育むことができます。

## 五感を育むチャンスは日常に!

夏の旬の野菜は…

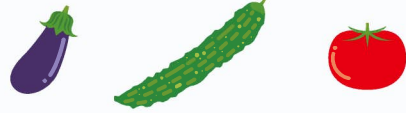


### 買い物中に!

一緒に買い物に行くと、旬の食材を知ることができます。  
「にんじん、好きなの選んで」と任せたり、2つの商品で購入を迷ったら「どっちがいいと思う?」と意見を聞いてみたりするのもいいですね。  
食卓に出すときに「〇〇が選んでくれたにんじんだよ」と言ってあげれば、食べる意欲アップ!

### 買い物袋から食材をだすときに!

食材を触り、野菜や果物の「つるつる」「ざらざら」「ちくちく」などの感触を楽しむのもいいですね。



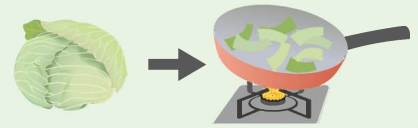
時間があるときにオススメ  
一回の料理で様々な触感! 「パン作り」

- ・スタートはさらさらの粉
- ・水を入れてこねてべたべた
- ・発酵させてふんわり
- ・焼いてカリッと

### 料理中に!

一緒に料理をすると、様々な食材の変化を楽しむことができます。

例) 生のパリパリのキャベツ  
↓炒めると…  
しなしなに!



### 家庭菜園にチャレンジ!

自分で育てることで思い入れができ、食べ残しが減ったり、食材を粗末にしなくなったりします。

苦手な食べ物を育てることは、「苦手」と思っていた食材にも興味をもちやすくなります。

#### 簡単おすすめ菜園

- ・牛乳パックで野菜づくり
- ・野菜のへたを水につけて葉の観察!  
日ごとに成長する葉っぱの姿が楽しみ、「どんな葉っぱかな?」「いつごろ食べられるかな?」と興味津々に!

## 五感でお悩み解決!



もう少し食べてほしいなあ・どうしていつもこれを残しちゃうのかな…



### 見た目を変えてみる!

ごはんをいつもと違った方法で出すと、視覚で楽しんで、食べる意欲がわきます。

例) お茶わんのごはんを、小さいおにぎりたくさんにしてみる  
ワンプレートに盛り付けて、お子様ランチ風に

### なじみのある味に変えてみる!

「食べられない味」=「嫌い」と判断してしまい、好き嫌いが起こりやすいです。

「なじみのある味」=「好き」にすることで、好き嫌いの克服のチャンスに!

## 五感を育む大切な「食べる」時間…こんなことはありませんか?

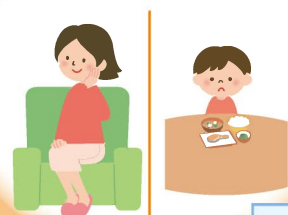
一緒に食べているけど、  
大人がスマホばかり見ている



全員がテレビに  
夢中になっている



子どもだけで食べていて、  
親は離れた所にいる



食べる時の環境は…



## 共食のススメ

共食とは、“誰かと一緒に食事をする”と一般的に言われています。

共食をすることは大切ですが、スマートフォンをいじりながらごはんを食べていたり、家族全員がテレビに夢中になっていたりすると、共食とはいえません。

### 共食は中身が大切です！

家族で集まって共食できる機会は、かけがえのない貴重な時間なので、家族でのコミュニケーションを大切にできるといいですね。

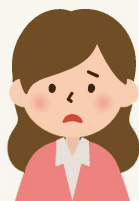
### 共食をするとこんないいことが！

共食が多い人は、そうでない人と比べて、

- 小学生を対象とした研究では、朝の疲労感や体調の不調がなく、健康に関する自己評価が高いことが報告されています。
- 中学生を対象とした研究では、心の健康状態がよいことが報告されています。



出典：「食育」ってどんないいことがあるの？  
～エビデンス（根拠）に基づいて分かったこと～（総合版）（農林水産省）



でも、一緒に食べる時間はなかなかとれないなあ・・・

本誌における“共食”とは「一緒に食べる」ことだけではなく、食事のときに「会話をする」ことや「一緒にごはんをつくる」ことなども含みます。できることから共食を始めてみませんか？

## 共食

### できることからやってみよう！

そばにいる ・食べる姿を近くで見守る。

子どもを安心させることができます。



声をかける ・お子さんにちょっとした声掛けをする。

Q 今日は何して遊ぶの？    Q 昨日はよく眠れた？  
Q 部活はどう？

子どもの様子に気づきやすくなります。

共食をする ・食卓に座り、食事の時間を共有する。  
食べるだけでなく、「一緒に献立を立てる」  
「一緒に買い物に行く」  
「ごはんのお手伝いをする」こともいいですね

食事の時間が家族のコミュニケーションを深める時間にもなります。

## こんなときはどうする!?

- ごはんを子ども一人で食べなくてはいけないとき  
子どもと一緒にいられない理由を説明する。

「今日は仕事で遅くなるから、○○を食べて待っていてね。明日は一緒に食べようね。」



と声をかけると、子どもは「明日は一緒にごはんを食べられる」と安心できます。  
ホワイトボードやメモなどを利用してメッセージを残しておくのもいいですね。

- 一人で食べることが続いてしまうとき  
休日などに家族団らんの時間をすごす。

一緒に出掛けたり、ごはんを食べたりして、コミュニケーションをとることが大切です。  
時間があるときに一緒に料理をするのもいいですね!

ご家庭にあった共食から始めてみてはいかがでしょうか。

## ＼お子さんも作りやすい! / 時間のないときに! / 作ってみよう! カンタンレシピ

一度一緒に作れば  
一人でも作れるかも!

### のせるだけトースト

#### ○材料○

- ・食パン
- ・ハム
- ・卵

#### ○作り方○

- ①食パンのうえにハム、卵をのせる。
- ②トースターでこんがり焼く。



納豆×チーズ、ジャム×チーズとかでもいいね

### チーズとかつお節のまぜごはん

#### ○材料○

- ・ごはん
- ・チーズ
- ・かつお節
- ・しょうゆ

#### ○作り方○

- ①チーズをサイコロ状に切ります。  
(ちぎってもOK)
- ②ごはん、チーズ、かつお節、しょうゆを  
入れ、よく和えます。

ごはんをたるところから  
やってみよう!



### 豚汁

#### ○材料○

- ・豚肉
- ・野菜
- ・だし汁
- ・みそ

#### ○作り方○

- ①お好みの野菜と豚肉を切り、だし汁で煮る。
- ②火が通ったらみそを溶く。

お好みの野菜や旬の野菜を使ってみよう!

