



食育は日常の中に！ ご家庭でのその取り組み、実は食育になっています！

<食育とは？>

難しく考える必要は一切なく、「食体験」を積んでいくことです。

生まれて初めて食材に出会うのが乳幼児期。

「見る・聞く・嗅ぐ・触る・食べる」という五感を通して食体験を積み、それがすべて「食育」です。



<幼保園で取り組んでいる食育の例>

光幼保園で今年度取り組んだ食育をご紹介します。

① 給食のお手伝い

玉ねぎやとうもろこしの皮むき、そら豆のさやむき、モロヘイヤの葉ちぎり、きのこほぐしなどのお手伝い。

実際に食材に触ることで、野菜に興味を持ちますし、調理される前の野菜の形を知る目的もあります。

自分がやった！ という達成感から野菜が苦手な子もパクパクと食べる姿も見られます。

また、手先を動かす練習にもなり、

包丁も使わないので、安心して2歳児頃から取り組むことができる食育です。



② クッキング

幼児期になると包丁等を使用したり、具材を炒めたり、トッピングなどのクッキングに挑戦です！

うどんは猫の手を意識しながら包丁で切ってもらいました。

ピザのトッピングを、「美味しそう〜！」と言って嬉しそうにする子どもたち。自分たちで作った料理は格別なようで、あっという間に食べ終えていました。



③ 野菜を植え、育てる

野菜の苗植えや水やりのお世話をしていく中で、野菜に興味を持ち、食べる意欲へつなげています。

苦手な食べ物でも、自分が育てたからと、克服できるチャンスにもつながります。

幼保園では、素材そのものを味わうために、

自分たちで収穫し、採れたての野菜を食べます。



<実はすでに家庭で食育は行われています！>

前にも述べたように、食体験を積み重ねることが「食育」です。日々、ご家庭で過ごす食事の時間や買い物、料理中のいい匂いなど、あらゆることが子どもたちの食体験を育てています。

そこで、ここでは日常の中で実は食育に繋がっている取り組みをご紹介します！

新しい発見とともに、今後の参考になれば幸いです。

① 食事の前の準備

おもちゃを近くにおいて遊びながら、テレビを見ながらなど、“ながら食べ”になっていることはありませんか？ 食事の前に手を洗って席に座り、家族揃って「いただきます」をすることで、遊びと食事の切り替えができ、食事に集中できるようになります。



② 家族揃って食事をする

家族揃って食べることが食育になるの？ と思った方もいるかもしれませんが、これは一番大切といっても過言ではありません。

毎日忙しく、子どもに先に食べさせてから自分たちが食事を取っている、という方も多いのではないのでしょうか。大切な人と食べる食事は、食生活のみならず人生を豊かにします。それに加えて、食器の置き方や、順番食べ、スプーンや箸の持ち方を教えるなど、食事のマナーを教える大切な時間になります。ぜひ、家族揃って一緒に食事をしてみてください。



③ 一緒に食材を買いに行く

野菜の形を知る、野菜の名前を覚える、旬の野菜を知るなど、買い物は子どもたちにとって、新しい発見がいっぱいです！

「これは自分が選んだ！」という意識が芽生え、食べ物に興味を持つきっかけにもなります。行事の前にはそれにちなんだ食材も多く並んでいるため、行事食を知ることにも繋がります。大人数で買い物に行きにくい昨今は、買ってきた食材を家で並べて見てみるのも良いでしょう。



④ 一緒に料理をしてみる、料理しているところを見せる

子どもが調理前の食材の形を知らないということがあります。幼保園でも「これどうやってつくるの？」と聞かれることがあります。一緒に料理をし、その様子を見せることで学びに繋がります。

りんでんうどんを食べたよ！（2月21日）

2年ぶりの「りんでんうどん」。みんなで美味しく食べました！



美味しい
うどんを
大きな口で
パクリです



ピースでニコニコ(^_^)♪ 甘い香りのうどんが楽しみです♪



りんでんうどんの具は、
甘辛く煮た鶏肉と
かまぼこ、ねぎです

