

楽しく食べる子どもに



～食事のリズムがもてる～
食事のとき、
おなかはずいていますか？



～食事を味わって食べる～
おいしさ見つけられますか？



～一緒に食べたい人がいる～
食事の時間は楽しいですか？



～食事づくりや準備にががわる～
一緒に食事づくりをしていますか？



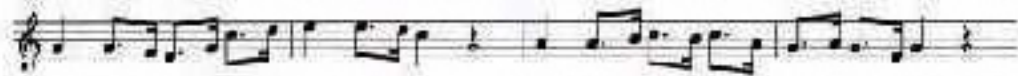
～食生活や健康にががわる～
食べ物のお話をよくしていますか？

出典: ～食から★はじまる★健やかガイド～

手あそびしよう!

「げんきもりもりおおきなあれ」

〔ごんべえさんの赤ちゃん〕のメロディで



あーさのごはんは なにたべるー (おにぎり みそしる めだまやきー)



カミカミ ムシャムシャ モグモグ ゴクリ こんーなにげんきになっちゃった

2. ひるのごはんは なにたべる?
(例 カレーにチャーハン スパゲティ)
カミカミ ムシャムシャ モグモグ ゴクリ
こんなにツーよく なっちゃった
3. よるのごはんは なにたべる?
(例 からあげ ギョウザに やきざかな)
カミカミ ムシャムシャ モグモグ ゴクリ
こんなにツーよく なっちゃった
4. さわらのおやさい なにたべる?
(例 だいこん きゃべつに ほうれんそう)
カミカミ ムシャムシャ モグモグ ゴクリ
こんなにツーよく なっちゃった
5. きょうもたくさん たべたよね
きょうもいっぱいあそんだね
あしたのあしたの またあした
げんきもりもり おおきなあれ!

ポイント

- ★ 親子で向き合って、楽しく遊んでください。
- ★ 子どもの好きなメニューのところは、食べる動作をしてもよいでしょう。

あそびかた

1~4番

① あさのごはんは なにたべる

(親)
両手を口にあて
子どもに問いかける



② (例)おにぎり みそしる めだまやき

(子)
片手ひとさい指をたて
食べたいものを
3つ言う



③ カミカミ ムシャムシャ
モグモグ ゴクリ

お互いの身体を
こちょぐり合う



④ こんなに げんきに なっちゃった
子どもの頭をなでる



5番

① きょうも たくさんたべたよね

両手をつなぎ
上下または
左右にふる



② きょうも いっぱいあそんだね

同左



③ あしたのあしたの また あした

各自で
てびょうし



④ げんきもりもり おおきなあれ

子どもの身体を
持ち上げる

