

食育月間について ～楽しく食べる子どもに～

12 食育を
推進しよう



「食べること」は、健やかな心と身体の発達に欠かせません。乳幼児期は、食べる意欲の基礎をつくり、食の体験を広げる大切な時期です。家庭でも「食べること」について少し考えてみませんか？ 普段の何気ない食事の中にも、食育につながる部分がたくさんあります。

食事のリズムがもてる

お腹がすいて食べる食事は、とてもおいしく感じます。お腹がすき、食欲がわいて、それを満たす心地よさのリズムを身につけさせたいですね。そのためには、よく眠り、よく遊び、子ども自身でお腹がすいたという感覚が持てる生活のリズムを作りましょう。食事の時間を決めること、1日の始まりである朝食をきちんと食べることも大切です。



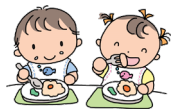
食事を味わって食べる

食べもののおいしさを知ると、食事はもっと楽しくなります。子どもの頃からいろいろな味を経験し、いろいろな食品を見て、触れて、嗅いで、音を聞いて、食べようという意欲を育みます。その経験を繰り返すうちに、おいしさは味覚だけではなく、見た目、においや音、歯ごたえなど、五感で味わうことを覚えます。「おいしいね」の言葉に少しプラスして「ほくほくして、おいしいね」など、五感を刺激するような声かけをしてあげましょう。



一緒に食べたい人がいる

食べることが楽しい！というのは、とても大切なことです。家族や友達と、会話を楽しみながらゆっくり食べる食事は、心もからだも元気してくれます。みんなで食べると楽しいな！おいしいな！と同じ気持ちを持ち共有し、分け合って食べる経験を通して、人への愛情や信頼、思いやりの心を育むきっかけにもなります。楽しい食事の雰囲気をつくりましょう。また、感染症の感染予防対策として、会食時の会話の際はマスクをつけたり、オンラインも活用したりしましょう。



食事づくりや準備にかかわる

子どもの食事づくりやお手伝いは、生活技術を高めるばかりでなく、マナーや習慣を覚え、家族のコミュニケーションをはかるいいチャンスです。お箸を並べたり、野菜の皮をむいたり、簡単な食事の手伝いをさせてあげましょう。ときには栽培や収穫などを通して子どものできることを増やしていきましょう。お手伝いの経験を通して、人と人々が助けあうことの大切さや、いつも調理してくれる人々への感謝、そして自分が感謝されることの喜びを実感します。



食生活や健康に主体的にかかわる

子どもと食べたいものを話しあったり、食事の準備を一緒にしたり、絵本や遊びを通して食べものや身体の話に親しむことで、食べものへの興味と関心を育てます。さらに、子ども自身が家族や友達に伝えることで、食への興味と関心は、地域や社会へと広がります。



6月は食育月間 毎日19日は食育の日です

食育月間には、食育をテーマとした様々な取り組みやイベントが実施されています。ぜひ、イベントに参加してみましょう。食育の日には、日頃の食生活を見直したり、家族で食卓を囲んで食事を楽しんだり、郷土料理に挑戦してみるなど、食育の実践に取り組んでみませんか？



福岡市食育推進キャラクター

「いくちゃん」