

「食育について」

食育とは、健康的な生活を送るために、食に関する様々な知識を育むことです。「食べている食品は安全か」「私たちの食生活は正しいのか」「日本の食文化ってどんなもの？」など、食に対する情報に興味を持って、理解していくことが、食育の第一歩と言えます。子どもたちが食に興味を持つには、大人がそのための工夫をすることだと思います。以下の内容でそれを学んでいきましょう。



食育は、感謝の心を育てることから

「いただきます」と手を合わせるのはなぜ？

→ 食事に携わってくれた方々への感謝

料理を作ってくれた方、野菜を作ってくれた方、魚を獲ってくれた方など、その食事に携わってくれた方々への感謝の心を表しています。

→ 食材への感謝

肉や魚はもちろんのこと、野菜や果物にも命があると考え、「〇〇の命を私の命にさせていただきます」と、それぞれの食材に感謝しており、こちらが本来の意味だと言われています。

お箸の使い方

お箸を正しく持つことは、マナーを守ることです。きれいに食べることに繋がり、一緒に食べている人も気持ち良く食事を摂ることが出来ます。

～教え方～

①まず鉛筆一本で持ち方の基礎を作る

②握った鉛筆を上下させる

③もう一本鉛筆を用意する

(一本を握った状態のまま、

もう一本を親指の間に入れて薬指に引っ掛ける)

④下の鉛筆を動かさず、上の箸だけ上下させる

⑤箸へと持ち替える



～ポイント～

→ 教え始めは食事の時間外で行いましょう

→ 柔らかい豆やスポンジから練習してみましょう

→ 無理はせず、スプーンやフォークを併用しながら、少しずつお箸を持つ時間を延ばしていくなどし、楽しみながら行えるようにしましょう



食事作り

日々の食事作りの中でも、子どもと一緒に出来ることはたくさんあります。洗う・皮をむく・干切る・混ぜる・切る・焼く・こねる・(お米を)研ぐ、などの行程を、ぜひお子様と楽しみながら行っていただければと思います。

一緒に作ると食べることへの関心が高まる



自分が作ったということが嬉しくて、家族にすすめる



家族が喜んだり褒めてくれる心地よい体験で

子どもはぐっと成長する

偏食・小食・野菜嫌い

「偏食」

偏食の原因として考えられるのは、食べる経験をしていない、不快な体験等で食べられない、アレルギーや体調不良、などが挙げられます。これは成長過程の子どもによくあることです。偏食と決めつけるのではなく、発達段階の一部として前向きに捉えましょう。

「小食・少食」

子どもがちょうど良いと感じる食事量と、大人が必要と感じる食事量には違いがあります。あまり他者と比較して悩む必要はありません。よく食べる日とそうでない日があるのが普通です。食事の量や内容は10日～2週間単位で見てください。普段から遊びが活発で情緒も安定し、友だちと楽しく遊んでいるようなら心配はないでしょう。

「野菜嫌い」

野菜嫌いは、加工食品の多食が一因となっているかもしれません。早くから濃い味に親しむと、苦味等をもつ野菜などをおいしく食べられるようになる嗜好の発達を阻害しかねません。