



### 親子でクッキング

大切なことは子どもが作ったものを一緒に食べて「おいしい！」を共感すること。楽しみながら行うことです。危険がない範囲でできる作業は何でもさせてみましょう。自然の中から素材を探してきてもいいですね。



### 親子一緒にお買い物

親子でお買い物に行ったらたくさんの食べものを見たり選んだりしましょう。毎日1つずつ食べものの話をしてあげましょう。



### 野菜の栽培・収穫

庭に畑があれば一緒に栽培しましょう。ベランダのプランターで栽培できる野菜もたくさんあります。ラディッシュ(二十日だいこん)などは室内でも栽培できます。ラディッシュをくだものナイフで切ってサラダに飾ってみましょう。

# 家庭でできる「食育」6つの工夫



### 会話のある楽しい食卓

毎日の食事は家族をつなぐ大切な時間です。食卓ではテレビは消して家族との楽しい会話を！笑顔も食事をおいしくします。



### 1分でできるお味見

短時間でできる食育として「お味見」がお勧めです。五感を研ぎ澄まして味見をしてもらいましょう。ある保育園で子どもたちに「お味見当番」をもらったところ、以前は「おいしい」くらいしか言えなかったふだんは口数の少ない子どもが「おいしい味が口いっぱいにひろがった！」と話して、親や保育士を驚かせたそうです。



### 朝食前のお手伝い

10分だけ早起きして、簡単な食事作りのお手伝いをしてもらいましょう。2歳くらいから小学校低学年くらいまでの子どもたちはお手伝いが大好きです。家族の一員として認められることで子どもは幸せ感を抱くことができます。褒められて自信＝自己肯定感を育てていきます。

名古屋短期大学保育科教授 小川雄二  
出典：小川雄二「食育」を語る。より

# 三好町食育推進計画

計画期間／平成21年度(2009年)～平成25年度(2013年)



みなおそう よく学ぼう・作ろう **食!**

平成21年3月

三好町

しよく

みなおそう よく学ぼう・作ろう **食!**

**三好町食育推進計画**

発行 ● 平成21年3月      事務局 ● 三好町 経済建設部 農政商工課

住所 ● 〒470-0295 愛知県西加茂郡三好町大字三好字小坂50番地

電話 ● 0561-32-2111(代表)

ホームページ ● <http://www.town.aichi-miyoshi.lg.jp/>

お問合せ先

# MIYOSHI

再生紙を使用しています