

楽しく食べる子どもに

～食から★はじまる★健やかガイド～



「食」は、子どもの健やかな心と身体の発達に欠かせない大切なテーマです。授乳期から「食」の大切さを意識し、豊かな食の体験を積み重ねていくことで、子どもは生涯にわたって健康で楽しい食生活を送ることができます。

「食からはじまる健やかガイド」は、毎日の生活の中で子どもの気づきを大切にし、どのように支援したらよいかをまとめたものです。



厚生労働省

<http://www.mhlw.go.jp/>



おなかガ、ガー! カラダで感じるおいしい時間

～食事のリズムがもてる～

身体は暑ければ汗をかくし、お腹が減ればガー!と鳴ります。思いっきり遊んだ後は、「おなかすいた!」が飛び出します。幼い頃からぐっすり眠って、たっぷり遊び、空腹を感じられるようになれば、次第に食欲や生活のリズムが健康にはとても大切であることがわかるようになります。1日3回の「いただきます・ごちそうさま・ありがとう」でメリハリのある生活を。

食事のとき、おなかはずいいていますか?

ガー!



かみかみ、かみかみ、 おいしさかモン!

～食事を味わって食べる～

食事の楽しさは、おいしさを知ることからはじまります。離乳食の頃からさまざまな味を経験し、いろいろな食品を見て、触ることで、食べようとする意欲が育ちます。おいしさの発見をくり返すうちに、おいしさは味覚だけではなく、匂いや音、見た目、歯ごたえ、一緒に食事をする人や環境も大切であることがわかるようになります。おいしさを見つけられますか?



ハグリン



※キャラクターデザイン・星みつる

出典地：ウクウクわく星
特 徴：「だっど、だっど
(ハグハグ)して〜!」と
おえること
おいしく食べるこ
ゝかみ かみ かみかみ
おいしさ かモン♪
と歌う。





いっしょに食べると、
つころまで満腹!

～一緒に食べたい人がいる～

「仲間やみんなで食べるとおいしい!」と感じるのは、相手と気持ちが通じて心がわくわくしているからです。幼い頃からみんなで食べる楽しさを体験していると、人の気持ちがよくわかるようになり、思いやりの心が育ちます。子どもと一緒に食事の準備や後片づけをすることで共通の話題が生まれ、食卓が家族のコミュニケーションの場となるでしょう。

食事の時間は楽しいですか?

やりたい! できた!
キッチン発、わくわく料理

～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。幼い頃から料理や買いものなど食事の準備を体験させながら、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。

一緒に食事づくりをしていますか?



食べるシアワセ、大発見!
食とカラダに感じて、ピッ!

～食生活や健康に主体的にかかわる～

「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、本や遊びを通して食べものや身体の話に親しんだりしていると、食べものに興味と関心を持てる子どもに育ちます。さらに、子ども自身が家族や友だちに伝えることで、食への興味と関心は、地域や社会へと広がります。

食べものの話をよくしていますか?

子どもの「食」に関する取組は、
地域のさまざまな機関で行われています。
地域のさまざまな機関で、
子どもの「食」に関する情報に出会うことができます。

保育所

毎日の保育や食事を通して、
さまざまな食に関する体験活動が
行われています。
また、子育てに必要な離乳食など
食事の作り方に関する
支援も行っています。

地域子育て支援センター

地域の子育て中の方々に対して、
育児相談などによる支援のなかで、
基本的な生活習慣としての
食事に関する相談を行っています。

児童館・児童センター

親と子の食事セミナーなど、
食事の楽しさを学びながら、
親子や親どうし、子どもどうしの
交流をはかっていく事業も
進めています。



ボランティア

食生活改善推進員など
地域ではボランティアの方々による
活動として、親子料理教室なども
行われています。

保健センター

健診のときや、離乳食教室などで、
管理栄養士など食に関する
専門家の相談が
受けられます。

NPO

食に関する取組を
実践する人々を中心となって、
支援活動を行う非営利の団体(NPO)も
食に関する情報提供などを
行っています。

子育てサークル

子育て中の方々が
自主的に子どもを連れて集まり、
子どもたちを遊ばせながら、
学習や情報交換を
進めるなかで、食に関する
テーマもあります。

地域や機関の状況に応じて、子どもの「食」に関する取組や情報の内容もさまざまです。
市町村の窓口や広報、インターネットなどを通して、興味のある取組や情報を見つけて、
参加して、子どもと一緒に食べる楽しさを発見していきましょう。