



食べ物への関心を高めよう！！

乳幼児期は、好き嫌が多い時期ですが、身近にある食べ物は、成長と共に、抵抗なく受け入れることができるようになります。また、食べ物に関わる様々な体験は、子どもたちの食べる意欲を育てます。いろいろな形・色・においがある食べ物は、子どもにとって魅力的なもの。子どもの成長、興味・関心に合わせて、子どもと一緒に食を楽しみましょう。

★見る・ふれる機会を増やす

1・子どもが苦手な食材も食卓にのせる

食育では、「食べなさい」と強制するよりも、「視覚的な刺激」の方が効果的。いつも視野に入るところにある食べ物を好きになる現象は、「単純接触効果」のひとつです。単純曝露の効果ともいわれ、ただ単に、食べ物を見るとき「視覚的な刺激」に繰り返しふれているだけで、好意的な態度がつけられるといわれています。子どもは初めて食べるものに対して、恐怖心を持つものですが、身近にあることで抵抗感が軽減され、それが好き嫌いを防ぐことにつながります。

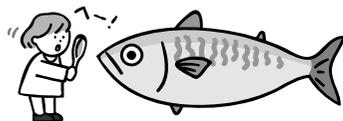
2・子どもと一緒に買い物に行く

好奇心旺盛な子どもは、色とりどりの野菜や、大きさ・形が違う魚に興味深々です。忙しい毎日ですが、時には食材に注目し、子どもと一緒に食べ物について話しながら、買い物をしてみましょう。

野菜の色・形・においに注目！



魚の形・大きさ・目や口に注目！



4・食事づくりに参加する

「何を食べるかを考える」ことから「食事の片づけ」まで子どもの成長に合わせて、できることから楽しみながら食事づくりに参加してみましょう。

1～2歳	お手伝い開始期	安全・安心なお手伝いから覚える	簡単な調理・お箸並べ
3～4歳	チャレンジ期	遊びの一環としてお手伝い	食器洗い
5～6歳	発達期	火や家電等の道具を使い始める	火を使う調理
7～8歳	家事分担移行期	家事分担の役割を持ち始める	ごはん炊き・食器ふき

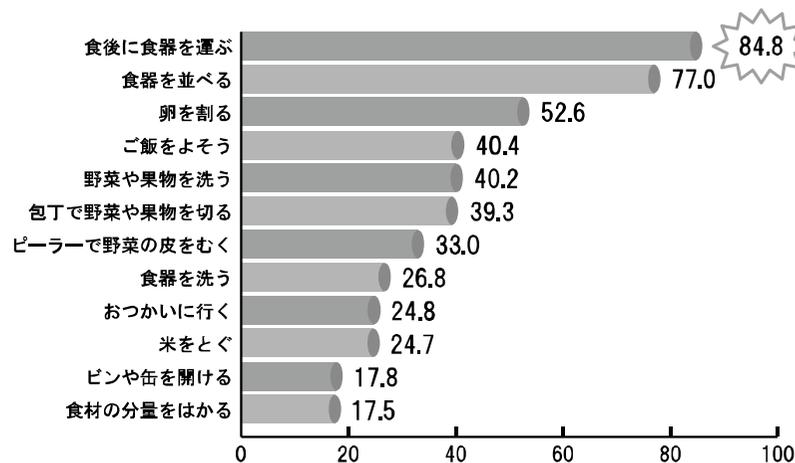
出典 キッズデザイン製品開発支援事業(経済産業省)による子育て住宅調査

【食事の手伝いが子どもに与える影響】

自分が携わった食事は、誰でも「みんなにおいしく食べて欲しい！」と思うもの。もちろん、自分自身も、おいしく食べることができます。また、お手伝いをする事は、偏食を防ぐだけでなく、自己効力感の向上にもつながります。

【みんなが行っている食事のお手伝い】

幼児(4～6歳の未就学児)が、「よくする・ときどきする」お手伝いの割合です。



出典「食事としつけに関するアンケート2009」ベネッセ食事総合研究所

【無理なお手伝いをさせてあげるポイント】

子どもにお手伝いをしてもらう時の周囲の大人の負担のひとつとして、「汚れる」ということがあります。子どもが行っても失敗しないような環境を整えて、子どもと一緒に料理を楽しみましょう。

夏に食べたい食材！！(夏バテ予防)

暑い夏は食欲が落ちる事が多く、つい冷たい料理に偏りがち。冷たい料理ばかりになると栄養のバランスが崩れ、体調が乱れることがあります。夏に食べたい食材を積極的に取り入れましょう。

○ビタミンB群を含む食材は体がエネルギーを作り出す時に必要！

豚肉・レバー・うなぎ・枝豆など。

○夏野菜は水分とビタミン類が多く含まれ、暑さで弱る胃を刺激して消化を助ける働きがあります。

トマト・きゅうり・なす・ピーマンなど。

○水分は糖分の少ないものをこまめに摂りましょう。

○体を温める食材。

ごぼう・人参・かぼちゃなど。

冷房や冷たいものの摂りすぎなどで、体温がうまく調節できない子供が増えてるといわれています。

いつものカレーに追加するだけでスタミナカレーになりまよ。