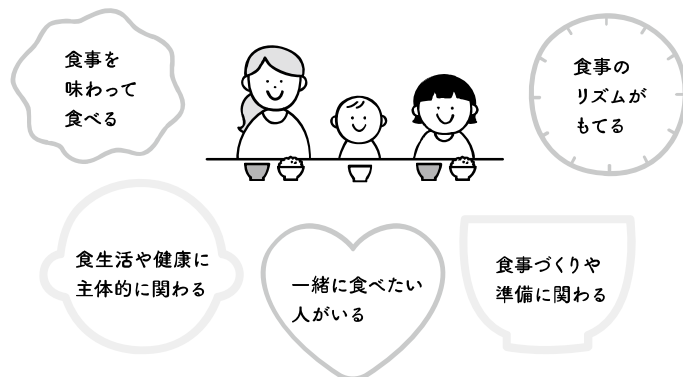


食事を楽しむ5つのポイント

乳幼児期は、生涯にわたり続く「食生活」のスタート地点となる大切な時期です。この時期には、はじめての食べ物に挑戦しながら「食べることが楽しい！」という気持ちを育てることが大切です。今回は、意欲的に楽しく食べる子どもに成長していくために、大切な5つのポイントをお伝えします。

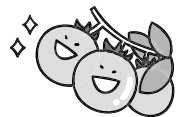


『食を通じた子供の健全育成（一いわゆる「食育」の視点から）のあり方に関する検討会』報告書より（厚生労働省）

★食事を味わって食べる

おいしい！と感じるためには、食べる体験を通して、見た目、味、匂い、食感などに慣れることが大切です。離乳期からいろいろな食品に親しみ、繰り返し食べ慣れることで、子どもが自ら、おいしさを発見し、意欲的に食べることができるようになります。食べることができなくても、見るだけで、抵抗感を減らすことができます。大人が楽しく食べる姿を積極的に子どもに見せてあげましょう。

＜食べられるものを増やす工夫＞



旬のおいしい食材で挑戦



同じ味（出汁）で食べる



見て、匂いをかぐ

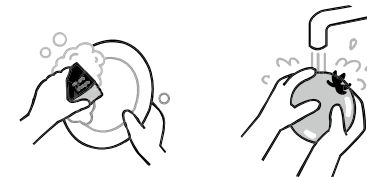
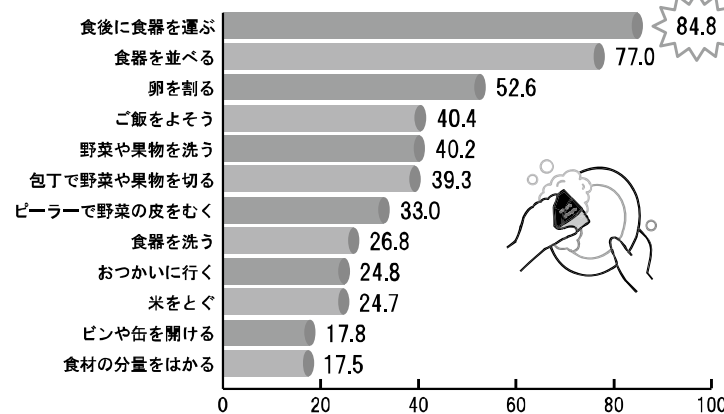
★食事のリズムがもてる

空腹感を感じ、それが満たされた時の心地良さは、誰にとっても至福のひとつ。生活のリズムを調べて、ぐっすり眠り、たっぷり遊び、空腹を感じられるようなメリハリのある生活を心がけましょう。子どもの食べられる量によって食事回数が異なることがありますが、大切なのはリズムです。規則正しい生活の中で、食事を楽しみましょう。

★食事づくりや準備に関わる

食事づくりや手伝いは「食を営む力」を高めるだけでなく、マナーや食習慣、地域ならではの風習を覚え、コミュニケーションの基礎を築く良い機会です。年齢に合わせて、買い物や料理、栽培や収穫など、食事に関わる魅力的な体験を通して、人のために動いた満足感や達成感を知ること、より主体的に食事を楽しむことができます。

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



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

★一緒に食べたい人がいる

「お友だちやみんなで食べるとおいしい！」と感じるのは、人と食べ物を通して共感できるからです。お友だちや周囲の大人との穏やかな食事を経験することで、安心感や信頼感を深めることができます。また、子どもにとって、毎日の食事は「食べる練習」の場です。お友だちの食べる姿に影響を受けながら、自ら進んで食べようとする意欲が育ちます。

★食生活や健康に主体的に関わる

乳幼児期は、生活と遊びの中で、食べたいものを話したり、食べ物や体の話題に触れることで、食べ物に興味と関心を持つようになります。

生きる源となる「食」を生活の中心において、楽しむことが健康につながります。

～擬態語で楽しく会話～

※1参考 早川文代、日本家政学会誌、60、69～72（2009）

日本語には、サクッ、ネバナバ、もっちり、シュワシュワ、トロトロといった食感やおいしさを表す用語がとても多く、その数はなんと455語。中国語144語、英語約100語（※1）に比べてもダントツの多さです。言葉に表しにくい感覚を共有しやすいので、自然に会話を増やすことができます。