

わんぱくだより 12月号

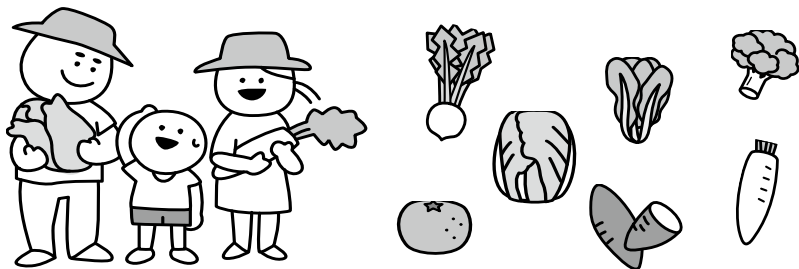
「食」をテーマとした会話の大切さ

毎日の食卓は、「食育」の絶好の機会です。子どもと一緒に自然豊かな日本ならではの四季折々の食材に注目しながら、健康的な食生活を楽しみましょう。

1 五感を使って楽しく学びましょう

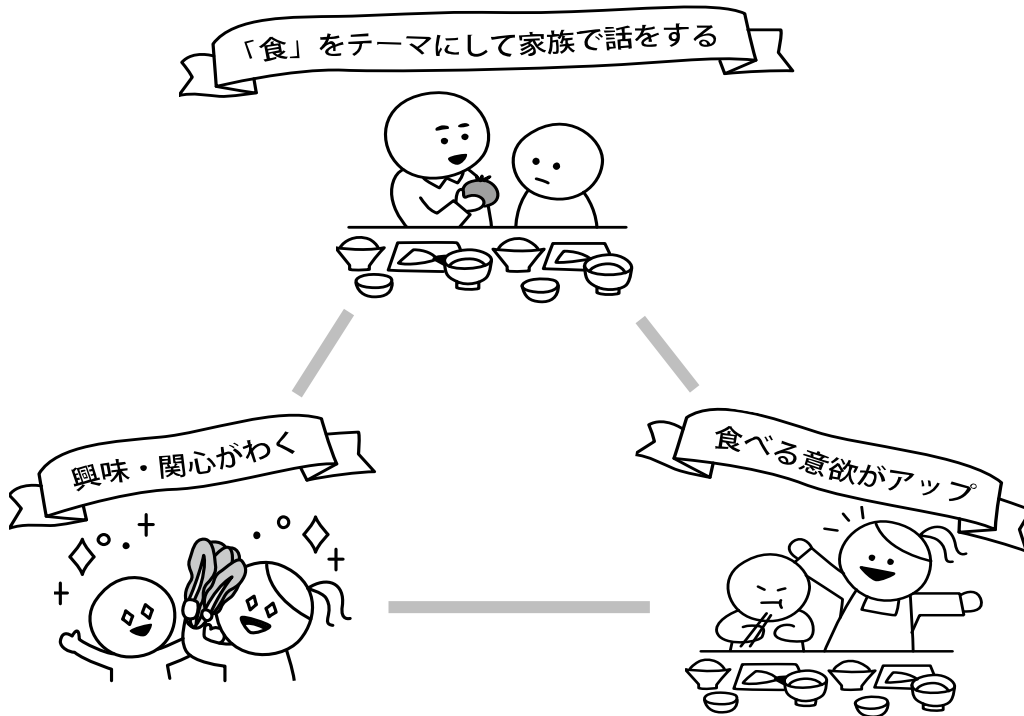
<p>じっくりみてみよう！</p> <p>どんな色？ どんなかたち？</p> 	<p>においをかいでみよう！</p> <p>どんなにおい？</p> 
<p>皮をむいて食べてみよう！</p> <p>皮をむいたら、 また皮が出て</p> 	<p>中身の袋をみんなにわけて… さあ、いただきます！</p> <p>嚙んだら汁がいっぱい出てきたね。 どんな味？</p> <p>音が聞こえる？</p> 

◎旬の食材を子どもと一緒に観察してみましょう！



2 楽しい食卓で食への関心を高めましょう

食べることは人間の本能で誰にとっても楽しいことであり満腹感は幸福につながるものです。家庭で作った食事に限らず、どんな食事でも「甘いね。」「おいしいね。」「お腹がいっぱいになったね。」と声をかけ合いながら楽しく食事をしましょう。



3 食を楽しむ子どもに育てましょう

食べる意欲が増すことで、自らすすんで食べられない食べ物にも挑戦することができるため、成長に必要な栄養をしっかりとることができます。また、好きなものが増えることで食事を楽しむ喜びを味わうことができるようになります。



子どもの将来にわたる健康、幸せのために、毎日の食事を家族みんなで楽しみましょう。