

わんぱくだより 3月号

「食育」子どもの食事作りへの参加

子どもは生活と遊びの中で、意欲を持って食に関わる体験を積み重ね、食べることを楽しむことができる人に成長していきます。食事作りは、献立を考える事からはじまり、片付けまで多くのプロセスがあります。子どもたちが料理に携わり五感をフル活用することは、食への関心を高め、食を営む力の育成につながります。家庭では、無理のない範囲で子どもと一緒に食を楽しむ工夫をしましょう。



子どもの発達段階に合わせた参加

こどもは1〜2歳児で簡単なお手伝いができるようになります。3歳になると自らいろいろな事に挑戦するようになります。



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

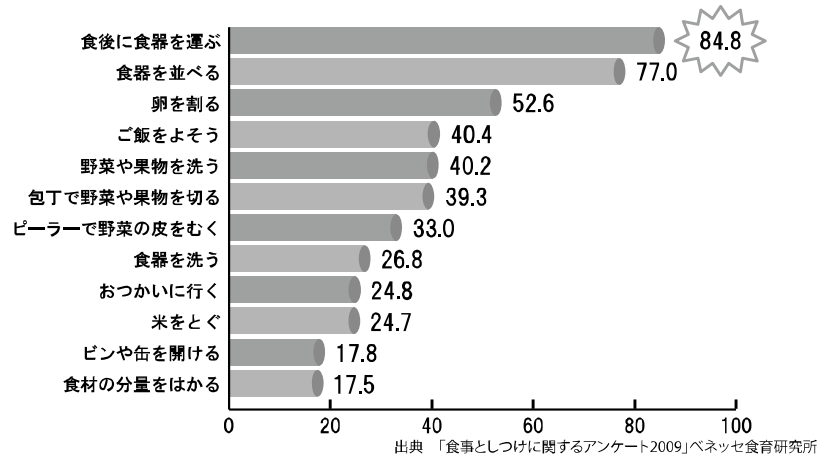
【コラム】 手伝いが必要なくなった現代、子どもの食を営む力を養うための「食育」が必要

昭和17年の調査では子どもたちは平日1日1時間半、休日は2時間の水くみ、おつかい、すい飯、食事の片づけなどに時間を費やし、毎日の生活の中で食を営む力を獲得していました。現代は、家事が減り、子どもが食に関わる機会が減ったこともあり「食育」の必要性が高まっています。

みんながどんなお手伝いをしているか知ろう!

食育に関するアンケート調査から、実際に子どもが参加しているお手伝いを知り、取り入れてみましょう。

幼児(4〜6歳の未就学児)がするお手伝い 「よくする・ときどきする」の%

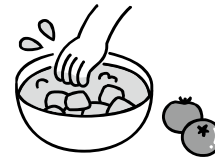


お手伝いのポイント!

ちょっとした工夫で楽しくお手伝いをさせてあげることができます。

野菜は水を入れたボールの中で洗いましょう

水はねしないところがポイントです。



ビニール袋を使って調理しましょう

しっかり揉みこむことでおいしさアップ!

鶏のから揚げの下味をつける。
肉団子の材料を混ぜる。



卵は、ボールにザルを置いた中で割りましょう

失敗しても殻を取り除くことができます。



すりこぎで軽くたたくだけで簡単!

鶏ささみを叩いてさいてサラダを作る。
ポテトサラダの芋を叩いてつぶす。



市販されている子ども用包丁、ピーラー、キッチンばさみを使うとお手伝いの幅が広がります。