



令和8年 10月 栄養だより

藤井寺市立保育所・道明寺こども園

おうちでできる「6つの食育」

食育と聞くと、「野菜を切ること。」「お菓子を作ること。」というイメージではないでしょうか？
少しハードルが高いと思う方もいるかもしれませんが・・・しかし、簡単なものもあります！
今回は、食事の時間がもっと楽しくなる、オススメの食育を6つ紹介します。



【1】簡単にできるお手伝い

こどもは2歳頃からお手伝いをしたがるようになります。
まずは、「テーブルを拭く。」「おはしを用意する。」「食器を運ぶ。」等、簡単なお手伝いをしてもらいましょう。
お手伝いをしてもらったら、そのことを褒めてあげてください。
それが、お子さんの心を育み、意欲を育てていきます。



助かるわ。ありがとう！

【2】1分でできるお味見

「お味見」も食育のひとつです。「味見」と言いますが、味覚だけでなく、五感を研ぎ澄まし、食べ物を感じてもらいましょう。味見をしてもらったら、ぜひ感想を聞いてみてくださいね。
はじめは、「おいしい。」くらいしか言えなかったお子さんも、お味見するうちに、「しゃきしゃきする。」「まろやかな味がする。」など、言葉の表現も育ってきます。

いいにおいがするね！

どんな味がする？

あまくて、ほっぺがおちそう！



【3】お買い物

お子さんと一緒にお買い物に行って、たくさんの食べ物や旬の食材を見たり、食べ物について話をしたりしましょう。実際に、魚や野菜などの色や形、名前を知ること、食べ物の知識がさらに増えていきます。

食べ物の知識が増えると関心が増してきて、食べるのが好きになっていきますよ。

【4】 野菜の栽培・収穫

お家で簡単に栽培できる野菜もたくさんあります♪

- ・プランターで栽培できる野菜 … きゅうり・トマト・ラディッシュ・ネギ など
- ・水耕栽培ができる野菜 … 豆苗・リーフレタス など
- ・その他 … しいたけなどの栽培キット

苦手な野菜も、自分で作ることで、頑張って食べられるようになるかもしれません！



【5】 クッキング

＜初級編＞

- ・野菜を洗う
- ・玉ねぎの皮をむく
- ・野菜をちぎる

＜中級編＞

- ・おにぎりを握る
- ・ゼリーを作る
- ・クッキーを焼く

＜上級編＞

- ・野菜を切る
- ・ホットケーキを焼く
- ・餃子を包んで焼く

クッキングで大切なことは、お子さんが作ったものを一緒に食べて「おいしい！」と共感すること、そして、とにかく楽しみながら行うことです。



【6】 会話のある楽しい食卓

毎日の食事は家族をつなぐ大切な時間です。食事中はテレビを消して、家族との楽しい会話を心掛けます。そして、一緒に「いただきます。」「ごちそうさまでした。」の挨拶をしましょう。

毎日、お子さんがどんな1日を過ごしたか、聞いてあげてください。毎日そんな食卓があれば、お子さんは食事の時間が大好きになります♪



調理室からこんにちは！



お子さんから、「おいしかったから、おうちでもつくって！」と言われたり、また、展示食を見て、「これ、どうやって作るのかな？」と思われたら、お気軽に、調理室へお声をかけください！