



## 食べ物への関心を高めよう！



乳幼児期は、好き嫌いが多い時期ですが、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、子ども達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、子どもと一緒に楽しみましょう。

### ◆◆◆ 見る・ふれる機会を増やそう！ ◆◆◆



#### 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、食べ物を見るという「視覚的な刺激」に繰り返しふれているだけで、好意的な態度がつく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。

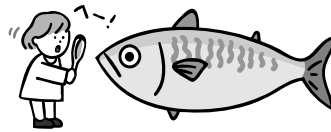
#### 2、子どもと一緒に買い物に行く

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！



#### 3、野菜をつくる

子どもと一緒に野菜づくりを楽しみましょう。種をまいて、水やりをしながら育て、収穫するまでの一連の流れの中で、実際に作物にふれながら、自然との関わり、食べ物をつくってくれている人がいることを学ぶことができます。ミニトマトは、プランターで簡単につくることができるので、初心者でも挑戦することができます。



#### 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させてみましょう。



1～2歳	お手伝い開始期	安全・安心なお手伝いから覚える	簡単な食卓準備・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

#### 給食献立(人気おやつ)

#### (作り方)

#### お麩ラスク



(材料) 幼児 5人分

麩	20 g
オリーブ油	15 g
きなこ	10 g
砂糖	20 g



麩は、おつゆ用の小さめの麩を使います。

- ① オーブンを170℃に温めておく。
- ② ボウルに、オリーブ油・きなこ(分量の2/3程度)・砂糖を入れ、混ぜておく。麩をいれ、混ぜ合わせる。
- ③ オーブンで8～10分焼く。残りのきなこをまぶす。

