



# 食育ひろば



暑い季節は大人も子どもも食欲が落ちがちですが、日頃から食べ物に対して好奇心がない、食欲がないという人もいます。親子で一緒に料理をすることは、食への興味につながり、大きくなることや丈夫になることへの関心にもつながる、大切な食育です。

## 五感をきたえて食の楽しさを

### 食材を選ぶ

#### 視覚

店頭に並んでいる食材の色やつや、形を見て、どれがおいしそうか選ぶ機会を作りましょう。火を通すと色や大きさに変化する様子を見るのも楽しいです。



### 食材をさわる

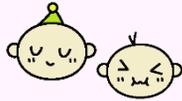
#### 触覚

野菜を洗う、ハンバーグの生地をこねるなど簡単なことをまかせてみましょう。すべすべ、ぬるぬる、ゴツゴツといった食材から伝わる感覚に触れることで、食べたときとの違いを知ることができます。



#### 味覚

### 味見をする



「今日の〇〇の味はどうか？」と薄い、濃い、ちょうどいいなどの会話をしてみましょう。味覚が磨かれるだけでなく、頼られているという感覚がうまれます。



#### 聴覚

### 同じ空間で料理

そばで料理をすると、野菜を切る音やジュージュー、グツグツなど様々な調理の音を聞くことができます。また、食材から出る香りや料理のいい匂いなどをかぐこともできます。



#### 嗅覚

### 五感

### 一緒にクッキング



普段の食事作りのお手伝いをしてもらってもよいですが、汚してもいい状態、時間がかかってもいい日にクッキングデーをもうけて、遊びの1つとして親子も楽しんでみるのはどうでしょう。2歳であればサンドイッチ、3歳であればおにぎり、4歳であればハンバーグ、5歳であればお好み焼きなど、子どもが達成感を味わえるように簡単なものから始めましょう。



おいしい料理を作ってあげられることは素敵なことですが、「おいしい料理＝食に興味を持つ」になるとは限りません。たとえ失敗しても「楽しい」「うれしい」を感じることができれば、食への興味につながります。大人も子どもも笑顔になれる環境で食を楽しみましょう。

# たべもの なぞなぞ

「みそしるを すくう ねこの なまえの

ような どうぐは なあに？」

こたえが わかったら その「え」を かいてみよう！

