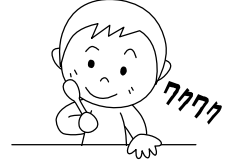


食事作りへの参加

食事づくりは、こどもが食に対する興味や関心を広げ、生きる力を獲得していく大切な経験です。「食べるものを考える」ところから「食事の片付け」まで年齢に合わせて、食事づくりに参加してみましょう。

- 1 こどもに声をかけて一緒に食事内容を考えてみましょう。
こどもと毎日の食事について話すことを習慣にしましょう。



- 2 こどもと買い物を楽しみましょう。



食品の色・形を楽しむ



新鮮な食材を選ぶ



旬の食材を選ぶ

- 3 こどもと一緒に食品を保存しましょう。



野菜の保存

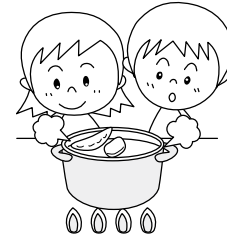


- 4 こどもと一緒に調理をしましょう。

調理による変化をこどもと一緒に楽しみましょう。
調理には、五感を刺激する発見や驚きがたくさんあります。

<にんじんの調理>

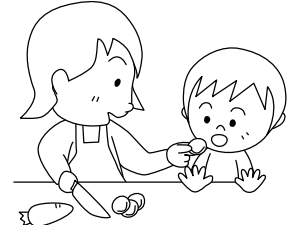
	目(色・形)	手(触感)	鼻(匂い)	耳(音)	口(味)
生	オレンジ	硬い	強い		にんじんの味
切る	鮮明		より強くなる	切る音	
ゆでる	より鮮明	やわらかい	弱くなる		甘味増
調味する	調味料の色		調味料風味		



生の食材を観察



調理の過程を見せる



調理の途中で一緒に食べる

こどもの年齢に合った作業を楽しみましょう。

「こどもが一緒だと時間がかかる。」と思わず、こどもの食べる力を育む大切な機会と捉え、興味を持ったことはやらせてあげましょう。

<野菜> 年齢 低い → 高い



洗う



ちぎる



皮むき



切る

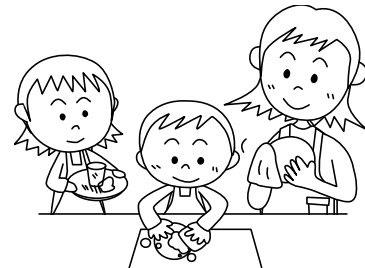
- 5 食卓の準備と片づけを一緒にしましょう。



テーブルふき



食器並べ



片付け