

今月のテーマ

共食で “食べる力” を育てよう

家族や友だち、先生など誰かと一緒に食事をするを“共食”といいます。
共食は、食事を通しての会話を楽しむことができるのはもちろん、そのほかにもいいことがたくさんあります。

共食はいいことたくさん！

食事のマナーや知識が身に着く

一緒に食べることで、あいさつの仕方や配膳の仕方など、食事のマナーを自然と学ぶことができます。

会話の中で食材の名前やはたらきなどを知ることができます。

好き嫌い克服のきっかけになる

自分が好きな食べ物以外にも食卓に並ぶので、色々な食材にチャレンジする機会が増えます。

また、親しい人がおいしそうに食べているところを見ることは「食べてみようかな」と思うきっかけになります。

規則正しい食生活を送れる

国の調査では、共食が多い人はそうでない人と比べて、食事や間食の時間が規則正しかったり、主食・主菜・副菜をそろえてバランスよく食べていることが報告されています。

子どもはまわりの人たちを見て、たくさんのことを覚えていくんだね。？
そもそも子どもの食べ方はどうやって成長していくんだらう？



食べ方の成長

3歳頃

みんなで食べることが今まで以上に楽しくなります。食事中に騒がない、立ち歩かないなどのマナーが理解できてきます。

4歳頃

みんなと楽しく会話をしながら食事をします。相手の気持ちが理解できるようになり、食事のルールやマナーを守るようになります。

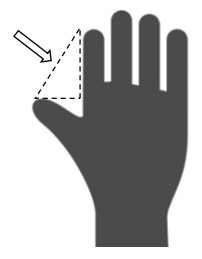
5歳頃

食事の感想を話すようになります。「シャキシャキしておいしいね」など言葉にすると食欲がそそられることも。

3歳頃から箸を使い始め、5歳頃には箸を使って食べる子が増えてきます。

■箸の選び方

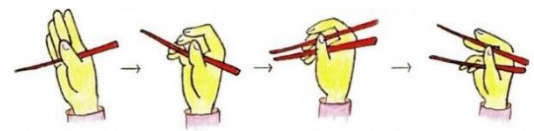
持ちやすい箸の長さは、右図の矢印部分の長さの1.5倍±2cm程度が目安です。



■箸の持ち方

持つ場所は箸先から2/3部分です。上の箸を鉛筆のように持ち、下の箸は中指と薬指の間に入れて固定します。下の箸は動かさずに開けたり閉めたりします。

小さく切ったスポンジやポンポンボールで、楽しみながら、つまむ練習をするのがおすすめ。



おうちde食育 で新しい体験を！

新たな日常の中でも食育活動ができるよう「今、できることからはじめよう！おうちde食育」をテーマに、家庭内でも楽しく取り組める食育コンテンツが関東農政局HPにまとめられています。

レシピやクイズ、工場見学のほか、食育折り紙や四季を楽しむ和食すごろくなど、いろいろな体験ができるので、ぜひ一度ご覧ください。



こちらもおすすめ！

食品ロス削減啓発絵本

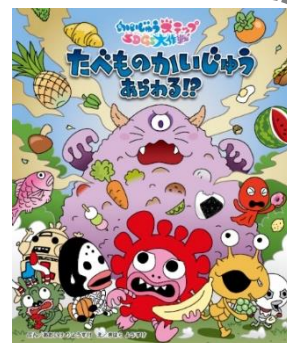
「たべものかいじゅうあれわれる!？」(出典:消費者庁)

5~6歳の子どもを対象にして作成された絵本です。「もったいない」という気持ちを絵本を通して身に付けることができます。

かわいいキャラクターがたくさん出てきて、読みやすい絵本です。読み聞かせ動画も公開されています。



消費者庁Webサイトより



©TPC ©KSW

ホットプレートで一緒に作る

餃子の皮ピザ



餃子の皮に好きな具材をのせて作ります。食卓でお子さん自身に具材を選んでもらうのもいいですね。お休みの日のランチにもおすすめです。

<材料>

餃子の皮
ピザ用チーズ
ケチャップ
オリーブ油

<作り方>

- ① ホットプレートにオリーブ油を入れ全体に薄く広げる。餃子の皮を並べる。
- ② 餃子の皮にケチャップを塗り、ホットプレートを200度に設定する。
- ③ ②の餃子の皮にお好みの具材とチーズをのせる。
- ④ 餃子の皮に焼き目がつき、チーズがとけたら完成。

おすすめの具材

- ツナ
- コーン
- しらす
- トマト
- ウインナー
- ピーマン



おやつの時間にも…

- バナナ
- チョコソース
など

6月は食育月間です。「食育」という言葉は何となく知ってはいるけれど、いざ聞かれるとよく分からない、そんな方が多いのではないのでしょうか。「食育」とは、「食」についての知識や「食」を選択する力を身に付け、心も身体も健康に過ごせるようになることをいいます。食育は生きる上での基本となります。この機会に「食育」について考えてみませんか？ 栄養士①

