

食事で感性を磨きましょう

さまざまな食体験と気づきのある食卓で子どもの感性を磨きましょう。味だけでなく、見た目、香り、食感、音なども「おいしい」と感じさせる大切な要素です。

いろいろな食材や調理法で食体験を増やそう！

山のものや海のものなど、日本にはたくさんの食材があります。食材から子どもに感じてほしいことを伝える「声かけポイント」を見つけていきましょう。



子どもの好奇心を大切にして食材に触れる機会を作ろう！



「一緒にやりたい」という子どもの気持ちを大切に。

お手伝いをしながら食材の色や香り、手触りを感じたり、味見をすることで食事が楽しみになってきます。

出典：農林水産省
「子どもと楽しむ和食の時間」
全文はこちらから→

