

子育てに和食を 取り入れてみませんか？

11 和食文化を
伝えよう



旬の食材や行事食など、和食は子どもの学びを広げる教材です。子どもの成長に合わせ、子どもの「食べる力」を育む食体験を親子一緒に重ねていきましょう。

Part① 離乳期

和食ベースの離乳食で子どもの味覚を 育てよう！



だしの取り方
昆布だし、煮干しだしは
水出しでできますよ！

だしの
「おいしい香り」
も記憶させよう！

離乳期は赤ちゃんが食べることを覚えるだけでなく、「食べる力」を身につける大切な時期です。

素材にだしのうま味を吸わせると食べやすくなり、子どもの偏食予防になります。

Part② 3歳まで

旬の食材や季節感のある和食で子どもの 探索心を引き出そう！

味覚をはじめ、多様な感覚が発達する時期です。

旬の食材を選び、「〇〇の季節だね」など子どもへの声かけを心がけていきましょう。

かわいい
飾りつけは
子どもの食欲も
そそります



Part③ 3歳以上

和食のマナーのしつけは子どもの 社会性を育む第一歩！



手の発達に合わせて
少しずつお箸に慣れ
させてあげましょう

マナーは人に不快な思いをさせない、コミュニケーションをスムーズにするためのものです。

社会性・協調性を身につけるこの時期に、箸の使い方や食事マナーはもちろん、作ってくれた人への感謝や食器などの道具を大切に扱うことも伝えていきましょう。

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→](#)

