

親が食や文化を大切にしている姿を見せていきましょう！



食事づくりや準備に

関わる子どもに

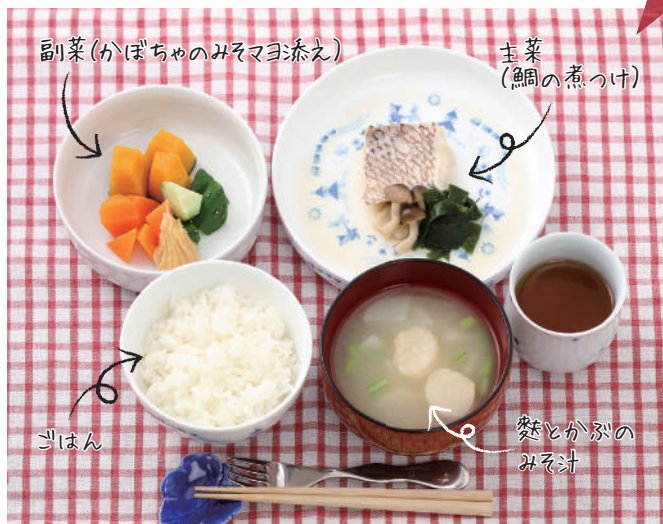
「作る・食べる・語る」を楽しむ食事づくりで、食べ物に感謝する心を育もう！



POINT 1 親子で季節の行事食づくり。
楽しく和食文化や伝統に触れよう！

年中行事や節句、七五三などのお祝いの日には家族で行事食を用意し、子どもにその意味を伝えていきましょう。行事食や郷土料理など、特別な食事を一緒に作り味わうことは、子どもの食や和食文化への興味を育てる良い機会になります。

参考に見よう！



食べられるものも大人と同じ料理が増えてきます。好き嫌い・むら食いも出てきますが、この時期の好き嫌いは定まったものではありません。気分で食べないこともあるので、嫌いだと決めつけないようにしましょう。

食事づくりや準備を通じて社会性・協調性を身につける時期です。家族やさまざまな人と食事を共にする経験を重ねることで、人への思いやりの心が育まれていきます。また、行事食は、子どもが和食文化に触れる絶好の機会。いつもと違う雰囲気食べ物でいた

たくさん、子どもは食の世界の深さを知り、行事食の意味を少しずつ理解していきます。最近では、箸を使わずに食べられる食事やワンプレートの食事が増えていますが、箸やごはん茶碗、汁椀を使った和食で日本の食文化に触れる機会を大切にしていきたいでしょう。