

## 子どもの食事（食事時の工夫）

子どもはとても不思議です。残していたご飯もコロコロおにぎりにしたら食べたり、苦手な野菜も歌と一緒に勤めたら食べられたり・・・でも、こうした楽しい食卓のテクニックはなかなか思いつかず、子育てで食事が苦痛になってしまうことも多いものです。

今回は、“楽しく食べる子ども”を目指して、“食卓を楽しくする工夫と知恵”をまとめました。好き嫌いがあつたり、遊び食べをしていたり・・・など困った時に参考にさせていただけたらと思います。

### 0歳～

初めての離乳食。見たことのない食べ物がいっぱい。まだミルク（おっぱい）の方が好きだよ～。でも、何か楽しいことが始まりそうな予感・・・そんな気持ちを引き出すために



食事前	<p>早寝早起きの習慣をつける。</p> <p>午前中は身体をいっぱい使った遊びをする。</p> <p>午前寝に留意する（食事の時間にいつも眠くなるようなら、少し早めに午前寝させる）。</p> <p>食事に集中できるように、テレビは消しおもちゃを片付け、ドアを閉める。</p> <p>名前を呼んで、エプロンをかけてもらう嬉しさを味わう場面を作る。</p> <p><b>いっぱいの笑顔と心で「まんまですよ(ごはんたべよう)」の声をかける。</b></p> <p>ゆったりとした雰囲気を作るため、絵本・手遊び・うた遊びをする。</p> <p>食べ物を見せて食事に誘う。</p> <p>食事までの流れを意識して、声かけをしながら手洗いをする「キレイキレイして食べようね」「手を洗ったら（じゃぶじゃぶしてから）食べようね」。</p> <p>メニューを紹介する時は、期待がふくらむように話す（『今日のまんまは ちゃんの好きな肉じゃがですよ～』）など。</p>
食事中	<p>ママ（パパ）も一緒に食べ、もぐもぐカミカミのお手本を見せる。</p> <p>咀嚼が苦手な子には、「カミカミごっくんね」「もぐもぐだよ」と声をかける。</p> <p>「ママ（パパ）も食べるよ。見ててね」と言って赤ちゃんの苦手なものを食べてみせる。</p> <p>「おいしいよ。 ちゃんも食べてごらん」と勧める。</p> <p>おいしいことを沢山PRして、とにかく一口食べてもらう。</p> <p>「おいしいね」の声かけとおいしいスマイルで気持ちを食べ物に向かせる。</p> <p>「あ～ん」「もぐもぐ」「ごっくん」「にんじんさんはどこ行くの～？ ちゃんのお口の中ですよ。パクン（適当に節をつけて歌う）」に合わせて口に入れる。</p> <p>「 ちゃん、トマトだよ。あ～ん！」と声をかけてママ（パパ）も口を大きくあけてみせる。</p>

<p style="writing-mode: vertical-rl; text-orientation: upright;">食事中</p>	<p>上手に出来なくても「自分でやりたい」という気持ちを大切に、小皿につまみやすい物を少量ずつ入れて練習しながら補助スプーンで「あ～ん」と勧める。</p> <p>自分で食べようとする意欲を大切に、沢山手づかみ食べをさせてあげる。</p> <p>一口分のせたスプーンを渡す。</p> <p>スプーンが持てたら、料理をすくう口に運ぶを手伝ってあげる。</p> <p>「自分で食べたい」と「遊び食べ」の境界線を見極める。</p> <p>自分で食べようとする気持ちを受け入れつつ、遊んでばかりいる時には「もうごちそうさまかな？」と声をかける。</p> <p>子どもの様子を観察し、終了したり、別の料理を勧めたりする。</p> <p>遊び食べも発達の一つとして見守る。</p> <p>苦手なものは大きさを小さくし、ごはんの下に入れて見えないようにして勧める。</p> <p>苦手なものが食べられた時は「すごいね」「食べられてえらいね」とほめる。</p> <p><b>少しでも口に入れたら、ベエと口から出してしまっても「あ～あ～」と言わずにほめる。</b></p> <p>「ほめながら」「共感しながら」「ゆったりと」食事に対する意欲を促す。</p> <p>ごはんが進まない時は小さいおにぎりにする。</p> <p>牛乳へ移行する時期で戸惑っていた時。「カンパイ！」をすることで飲めるように。</p> <p>注意：慣れてくるとふざけてしまうことも。その場合、飲めるようになったらやめましょう。</p> <p>ヨーグルト牛乳、きな粉牛乳、ココア牛乳など味を変えてみるのも一つの方法。</p> <p>「いただきます」「ごちそうさま」を一緒に言う。</p>
<p style="writing-mode: vertical-rl; text-orientation: upright;">生活の中で</p>	<p>絵本で、食べ物や食べている場面が出てきたら、「あ～ん」「もぐもぐ」「ごっくん」など本当の場面の行動を取り入れて真似る。また、食べ物の名前を教える。</p> <p>おままごとでも同様。「ちょうだい」「ありがとう」「いただきます」「ごちそうさま」「おいしいね」「フーフー熱いね」「キャーつめたい」「ごくごくごく」などおしゃべりする。</p> <p>散歩時、庭に柿やみかんがあれば、歌をうたったり「甘くて美味しそうだね」「おやつで食べたいね」と声をかける。</p> <p>料理を作っている様子を見せたり、音や香りを感じさせたりする。</p>



ママママ、これおいしそうだね。「あ～、ぶっぶ～」これしかまだいえないけど、ママのおはなしきいてるよ。ママがうれしそうな顔を見ると、ぼくもうれしくなっちゃうよ。もっとおしゃべりしようよ。



# 1歳～

いろいろな味がわかってきたから、慣れていないものはプイッとしちゃうよ。今はかぼちゃがブームなの！でも・・・目の前にあるマンマ、なんだか美味しそう・・・



食事前

お腹が空くように遊びを工夫する（天気良ければ公園へ。家にいる時は風船を使った遊びや、夏ならお風呂で水遊びなど）  
 足が床に着くように子どもに合った椅子を使用する。  
 気になるもの（おもちゃ・テレビ等）は近くに置かない。  
 絵本を読んで気持ちを落ち着かせる。  
 食事の絵本を読む。  
 食べ物の手遊びをして食べることへの興味を持たせる。  
 食事に対する意識付けとして「ごはんだから手を洗おうね」「エプロンしようね」「手はおひざにポン」「いただきます」の声かけをする。  
 「トントントントンアンパンマン（どらえもん）」の手遊び歌で、「手はおひざ」や「しー（静かに）」待てるようにうながす。  
 メニューを分かりやすく紹介、『今日のマンマは季節のトマトを使ったサラダですよ』など。  
**「今日は何かな？お魚かな？お肉かな？」など“楽しみだな”と思えるような声かけをし、ママ（パパ）も楽しみながら行う。**  
 「今日は　だよ」と食べ物の名前と“元気を作る仲間たち（別紙参照）」の絵を合わせて見せたりする。  
 エプロンをつける時に、子どもの名前で“いないいないばあ”を歌い、楽しい雰囲気を作る。  
 お弁当の歌を歌って『いただきます』を一緒にする（家でも時々お弁当につめると喜ぶ）。  
 子どもに合った量をお皿にのせ、意欲を持たせる。  
 食器を正しい位置に置く。  
 子どもが食べ始めたら、ママ（パパ）もできるだけ席を立たないようにし、落ち着いた雰囲気を作る。



食事中

**【好き嫌い】**  
 「お野菜食べたらみかん食べようね」など、デザートがある場合はそれを励みに食べる。  
 時と場合によってはデザートを先にあげてしまうことも。気分が変わって嫌がっていたご飯を食べたりする。  
 スプーンでは嫌がっていたものも、箸であげたら食べることも。大人と同じようにして食べたかったのかも。  
 大人が使う大きなスプーンやカラフルなお箸など、目先が変わることで食べることも。  
 苦手なものは大きさを小さくしたり、他の物と一緒にしてわからなくして勧める。  
 「小さくするから小さいの食べてみる？」と言い、食べたら大いにほめる。  
 『パパも美味しそうに食べてるよ』と伝え、ママも美味しく食べている様子を見せる。  
 『大好きなクマちゃん（又はお兄ちゃん・お姉ちゃん）が見てるよ』と声をかける。

兄弟姉妹で励ましあったりする。

「パパの口（ママの口）で食べてみよう」と声かけをする。

「にんじんさんはどこ行くの～？　ちゃんのお口の中ですよ。パクン（適当に節をつけて歌う）」に合わせて口に入れる。

スプーンを遠くから飛行機のように口に近づけながら「　ちゃんのお口の中に人参ちゃんがヒューー、ぱくん！」

くまちゃん（好きなぬいぐるみ）にスプーンを持たせて「　ちゃん、はいどーぞ」と誘う。また、くまちゃんに食べるまねをさせ「くまちゃんも食べてるよ。美味しい！」と言う。

好きなぬいぐるみや人形などに「見ててね」と声をかける。

一口でも食べられたらほめる。

好きなものと苦手なものを交互に口に入れてあげる。

「人参食べたら元気になるよ」「ピーマン食べると風邪引かないよ」と声をかける。

「牛乳を飲んだら歯が強くなるよ」「人参食べたらおめめきれいになるよ」等“食べないところなっちゃうよ”ではなく、“食べるとこうなるよ”とプラスに言う。

#### 【遊び食べ】

「前を向いて食べようね」「こっちにごはんあるよ」「ママの方（前）を見てね」

「これを空っぽにしたら終わりにしようか」と目先の目標を作ってあげる。

遊び始める前に口に運んだり、「こぼれちゃうから止めようね」など声をかけ、介助して遊ぶことから食べることに気持ちの向けるようにする。

こぼしたらすぐにきれいに拭く。

**場所を変えたり、椅子を変えたりして気分転換する。**

「いらないの？」「食べないの？」と気持ちを聞く。

工夫しても食べられない時（遊んでしまう時）は終わりにする。

#### 【噛むこと】

噛まずに飲み込んでしまったら、「カミカミよーくしてね」と声をかけながら、同じものを食べているところを見せる。

「よく噛むといい音するよ」「カリカリっていい音聞かせて」と声をかける。

一度に沢山詰め込まないように「口の中が空っぽになったら次を食べようね」の声かけをし、食べ物少しずつ出す。



絵本を通して、食べ物を身近に感じられるようにする。

絵本の中の「人参・玉葱・トマト」などは意図的に声を出して声かけをする。

野菜のぬいぐるみやマスコットを使って声かけをする。

食事前に見た絵本、手遊び等の内容を食べる時に関連付けて話す。

「これなーに？」と料理の中に入っている食材を知らせる。

カレーライス之歌や、食べ物・果物が歌詞に入っている歌をうたう。

料理を作る時は、食材を見せ、野菜などはさわらせてあげる。「ママ美味しい料理を作るからね。待っててね。」と言う。

## 2歳～

にんじんちゃんのきれはしをお水につけておいたら、葉っぱが出てきたよ。小さくてね、かわいいの。今日のごはんにもにんじんちゃんが入っているのかな？

食事前

手遊びや絵本等をし、遊びとの場面を切り替え、食事に向かう。

その日の料理を並べた後、食材について話をする。

「今日のごはんはカレーとサラダですよ」と献立名を知らせた後、カレーの中には何が入っているかな？と聞く。子どもが「人参・じゃが芋」など答えるので、「元気を作る仲間たち（別紙参照）」を指し、「人参は病気から守ってくれるんだって」と話す。

デザートがある時はその事を伝え、デザートを楽しみに食べられるようにする。

「手はおひざにして待っててね」と声かけをする。

待ち時間ができるだけ少なくなるようにする。

「いただきます」の前に姿勢を整える（椅子も）ことで食事に集中する。

子どもの食べるペースを大切にし、最後まで見てあげられるようにする。

フォークや箸の使い方を見せてから食べ始める。

ママ（パパ）が先に味見と称して食べてみて「おいしい！」「な味がするよ」等声かけをする。

途中でスプーンの持ち方をほめることで食事にもう一度集中する。

食器を正しい位置に置く。



食事中

### 【好き嫌い】

「アンパンマンの口（ママのお口・プリキュアのお口）で食べてみよう」「ほら、アンパンマン見ててね」と声かけをする。

「これを食べるとウルトラマンに変身できるかな？」と声をかける。食べられたら「すごい、に変身できるねー！なれるよねー！」と言う。

「にんじんさんはどこ行くの～？ ちゃんのお口の中ですよ。パクン（適当に節をつけて歌う）」に合わせて口に入れる。

「人参を食べるとお目めがキラキラになるよ」等食べ物の特徴を分かりやすく話す。

一口でも食べられたら大げさな位ほめる（兄弟姉妹もほめられたくて食べることがある）。

苦手なものは小さくしたり、量を調節する。

「3歳になるんだよねー」など誕生日を励みに声かけする。

ママ（パパ）がオーバーアクションで美味しそうに食べる。

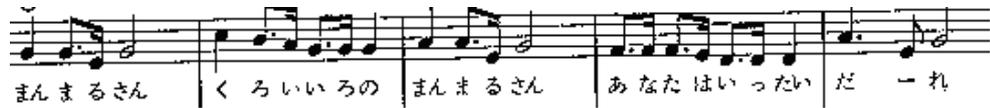
「おいしいね」と共感しながら食べる。



一つのお皿を空にした時、「わぁーお皿ピカピカになったね！」

パンが主食の時、サラダが進まない時は「サラダパンにしようか？」と声をかけ、サンドイッチにする。

まんまるちゃんの変え歌をうたいながら、目の前でご飯を丸いおにぎりにして与える。「まんまるちゃん、まんまるちゃん、白い色のまんまるちゃん、ちゃんのお口にどうぞ」



ごはんの上に、苦手な具をのせて「おすし！へい、おまち！」と勧める。

苦手な具もごはんと一緒にのり巻きにする。

ご飯やパンが苦手でおかずばかり先に食べてしまう子には、「順番こ（交互）で食べようね」など声をかけ、最後に苦手なものが残らないようにする。

【遊び食べ】

「足を立てて食べるのはどうなのかな？」「お味噌汁の中にご飯を入れるのはいいのかなあ？」など子どもに考えさせる。

わざとこぼす子には「もったいないばあさんが出てくるよー」の声かけをする。

ある程度の時間で切り上げる。



【噛むこと】

「よく噛んで食べようね」「もぐもぐもぐ・・・」と言葉で伝えたり、一緒に同じものを食べてよく噛んでいる様子を見せる。

サラダはママが美味しそうに食べて「あ？！シャキシャキいい音するねー」という。

「人参大好きな小人さんがお腹の中で嬉しいって言ってるよ。よく噛んで小さくしてあげようね。」

絵本を通して、食べ物を身近に感じられるようにする。

野菜を作っているところを見に行く。

食事のメニューを伝える。味噌汁の具、卵焼きの具、おかずなど何が入っているか知らせる。

散歩先での果実の色の変化や、畑の野菜等を見ながら食べ物に親しむ。

料理しているところを見せ、メニューを伝えたり、香りで食欲をわかせたりする。

「ごはんを食べるとエネルギーになるよ」「野菜を食べると風邪を引きにくくなるよ」など食べ物の役割を伝える。

りんごの皮むきをする時は、子どもの目の前でする。『真っ赤なりんごさん、中はどうなっているのかな？わー美味しそう！』

まるのままのおさかなに おめめがついてたの。  
こ～んなにおおきくってね、ピカピカしてたの。  
おめめのついてるおさかな、たべてみないなあ。



### 3歳～

朝からいっぱい遊んだよ。すべり台に、お砂場あそびに、かけっこもしたよ。  
あ～おながすいた。今日のお昼は何かな？



食事前

#### 【情報を提供する】

献立や食材を知らせ、「何が入っているかな？」と気づかせる。

食物の栄養表“元氣をつくる仲間たち（別紙参照）”を貼っておいて、食事の中にどんな栄養（体を温める・風邪をひかない等）があるか子どもと確認する。

苦手そうなメニューの時は美味しさをアピール。

今日の食事は「どんな食べ物があるかな？」「どんな味かな？」と会話を楽しむ。

#### 【環境を整える】

外で思い切り体を動かして、お腹が空いて美味しく食べられるようにする。

手遊びや好きな歌をうたう。

配膳をしている時に紙芝居や絵本を見せ、遊びとの場面を切り替え、集中して食事に向かう。

**テーブルがお皿でごちゃごちゃしないように、食器は正しい位置に並べる「テーブルにマンションを作りましょう！1階はお箸、**

**2階はご飯と汁物、3階はおかず」など。**

マナー（姿勢など）については、その都度子どもに

上手な食べ方を質問する。

家族みんなで『いただきます』をする。

出来ていることをほめる。



#### 【声かけ】

「今日もお皿をピッカピカにしよう」と提案し、食べてくれるとママが嬉しいことを話す。

食事中

#### 【好き嫌い】

食べ物の効能を話す。

食べて欲しい分量を明確にして、励ます。

量を調整しておき、食べられたら次回はもう少し増やしてみる。

**食べず嫌いの場合は、まずママ（パパ）が1口食べてみる。そしてどんな味が伝えながら勧めると頑張れる。**

「おいしかった？また食べようね」と声かけする。

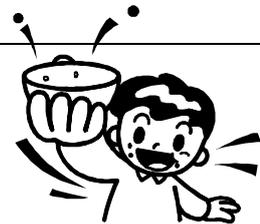
一緒に食べている家族が「おいしい」と言って食べる。

「アンパンマンの口（ママのお口・プリキュアのお口）で食べてみよう」「ほら、アンパンマン見ててね」と声かけをする。

一口でも食べられたら必ずほめる。

嫌いなものは、ギュッと集めて見た目を少なく感じられるようにすると安心して食べる。

「食べたら で遊ぼう」「サンタさんに会えるかな」など楽しみにしている遊びや行事について話し、期待を持たせる。



その子の食べられる量や飲み込みを把握して、量を加減する。これにより、全部食べられたという達成感が味わえるようにする。

【遊び食べ】

お茶碗やお皿に手を添えて持つよう声かけをする。

ママ（パパ）が箸の持ち方や器の持ち方等実際に見せて知らせる。



肘をついたり、横を向いたりしていたら、その都度キレイな姿勢や正しい持ち方を教える。背中が丸くなっている時には、「背中をまっすぐにすると食べたものがまっすぐお腹に入っていいんだよ」と声かけをする。

食べ始める前に約束事を必ず作る「今日はこぼさないように！」と決めたら食事中・食後に声かけをして遊び食べを防ぐ。

遊び食べをしていたら、食べられる分量を子どもと話しながら加減する。また、本人の意思を聞いて切り上げるか食べ続けるか決める。

【嘔むこと】

「お口をよく動かして食べようね。上手！」と声かけする。

野菜などの収穫を見に行く。

自分たちが庭（プランター）で育て、収穫した野菜を食べる。

“げんきをつくるなかまたち（別紙参照）”の表を部屋に掲示していつでも見られるようにし、おままごと中に食品をチェック。

【遊びの中で】

絵本や、おもちゃを通して、食べ物を身近に感じられるようにする。

散歩時に、畑で野菜あてクイズ（その野菜が食事に出た時に「あの畑の野菜！？」と興味を持てるように。

食べ物クイズ どんな働きがあるか話し合う。

食べ物しりとりをする。

赤・黄・緑・白の食品群“げんきをつくるなかまたち”をクイズにして楽しみながら覚える。

【調理のお手伝い】

絹さやのスジとり / トウモロコシの皮むき / 玉葱の皮むき（自分でやった（手伝った）と思うと美味しく感じる。

【調理実習】

カレー作り / クッキー作り / こんにゃくちぎりをする。



## 4歳～

食べ物にはいろいろな働きがあるんだよ。みどりのグループは体の調子を整えて、風邪をひきにくくしてくれるんだよ。



食事前

### 【情報を提供する】

栄養について、子どもに聞き、興味を広げる。

終了目標時間の設定する。

“楽しく食べる”ことと、“ふざけて食べる”は違うことをその都度伝える。

### 【環境を整える】

静かな雰囲気ですぐに食事に入れるよう、あいさつあたりからヒーリングのCDをかける（ボリュームは小さめに）。

正しい食器の位置が書いてあるランチョンマットを見せて、自分の食事が正しく置けているか確認する。

個々に合った量に調節して、食べきった喜びを感じるようにする。

座る位置を配慮して、食べやすい環境を作る。

外で思い切り体を動かして、お腹が空いて美味しく食べられるようにする。

ごはんをよそるのは子どもの仕事にする。

**時にはお弁当にして気分を変える。**

椅子と机の間隔が空き過ぎないように注意する。

食器を正しい位置に置く。



食事中

### 【好き嫌い】

どうしても食べなければいけないということを伝えるのではなく、少しでも食べられたらほめてあげる。

「次に何を食べようか」「ママ（パパ）はこれ好きだよ」など料理を話題にする。

小さく切ってみたり、歌に合わせて食べたりする。

パンの耳を丸めてカタツムリの歌と共に食べるなど

食べている時は、いつもより大げさに褒めて食べる意欲につなげる。

「一つでいいから食べようか」「これを食べるとお肌がピカピカ（ツルツル）になってかわいく（かっこよく）なれるよ」「元気の素だから食べてみる？」等一つでいいので、1回は食べるように話す。

苦手な食品もまずは見ることから始め、1口は食べることを目標にし、食べられたら必ずほめて満足感を味わえるようにしている。

**魚の骨が苦手な場合も、骨を見つけたら“あたり”などゲーム感覚にすると見つけながら楽しんで食べられる。**

食事中

【遊び食べ】

楽しく食べるのが一番！注意するよりも楽しい雰囲気大切にしている。  
量を調節しながら、全量摂取できるようにし、自信が付きやすいようにしている。  
身体に良い食べ方、お兄さん・お姉さんらしい食べ方をわかりやすく、きちんと伝える。  
上手に食べている子（兄弟姉妹）をほめて（お手本を見せて）自分もそうしようという気持ちにさせる。  
姿勢の悪い時には、「椅子の位置がおかしいのかな」など話しかけ、自分で気がつくようにする。  
ママ（パパ）が箸の持ち方や器の持ち方等実際に見せて知らせる。



【噛むこと】

「30回噛もうね」と数えながら噛む 飲み込む、を意識するよう声をかける。  
「かみかみごっくんしよう。ゆっくり食べたほうが栄養になるよ」「よく噛んだほうが唾液が出て、お腹に入った時にもっと栄養になるよ」と声をかける。  
一緒に食べる。

生活の中で

野菜作りをする。  
野菜をテーマにして、実際に絵を描く。  
お手伝い（机を台ふきんでふく / 食事を運ぶ / 「いただきます」の声をかける）をして、食事に興味・関心を持つようにする。

【遊びの中で】

食に関するかるた作りをする。  
絵本や、かるた、食べ物のおもちゃを通して、食べ物を身近に感じられるようにする。  
『これっくらいの、おべんとうばこに、おにぎりおにぎりちよっとつめて』の歌をうたいながら料理をしたり食べたりする。

【調理のお手伝い】

絹さやのスジとり / トウモロコシの皮むき / 玉葱の皮むき（自分でやった・手伝った）と思うと味も違うようだ。

【調理実習】

カレー作り / クッキー作り / こんにゃくちぎり

ママ（パパ）とお買い物にいったらお店にじゃがいも・にんじん・お肉・・・いっぱいならんでたよ。  
ぼくがかごに入れた野菜を使ってママがシチューを作ってくれたんだ。ぼくもたまねぎの皮むきをしたよ。  
野菜がとっても甘くてすっごくおいしかったよ。



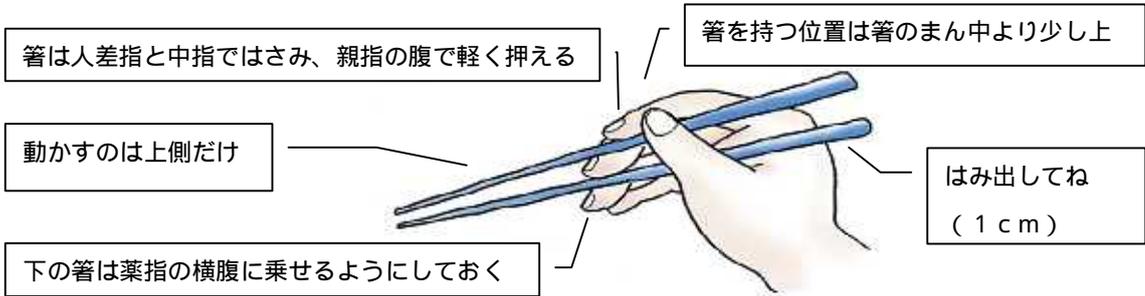
## 5歳～

「おしゃべりするときは、お口の中身をごっくんしてね」「ひじはつかないでね」「なかよく食べよう」  
ぼくたち、家族で楽しい食事の雰囲気を作っているんだ。

食事前	<p>【情報を提供する】</p> <p>ママ（パパ）が「おいしそう」と声をかけたり、食材のPRをする。</p> <p>献立を使い、食材あてゲームや体に対してどんな働きをするのかクイズにしたり、食べ物に関心を持てるような声かけをする。</p> <p>「今日の食事の中で、体を病気から守ってくれるのはなんでしょう？」</p> <p>「今日の魚は？」「お手伝いで皮をむいた食材はどこに使われているでしょう」</p> <p>子どもに「いただきます」の号令をかけてもらう。</p> <p>食具を置く場所を確認する。</p>  <p>あらかじめ約束の時間を示し、一定の時間内(20～30分)で食事ができるようにする(時計にシールを貼るのもよい)。</p> <p>座り方・マナー・食べ方などを確認する。</p> <p>【環境を整える】</p> <p>椅子の配置や雰囲気作り等、楽しく食べられるような環境づくりを子どもと一緒に考える。</p> <p>食事を準備する前は、一度座って落ち着かせる。</p> <p><b>楽しい雰囲気作りをするため、クラシックの曲やオルゴールの曲をかける。</b></p> <p>テーブルクロスや花などの装飾を工夫する。</p> <p>食べられないものは自分で減らす。</p> <p>天気の良い日はベランダや公園で食べたりする。</p>
食事中	<p>【好き嫌い】</p> <p>苦手なものは半分に減らし、食べられた喜びを味わえるようにし、食べられたら増やしてあげるようにする。</p> <p>兄弟姉妹で励ましたり、声かけする。</p> <p>「苦手なら少しだけにしようね」「食べられて偉かったね」</p> <p>「なんでも食べると体が丈夫になったり、病気をしなくなるよ」「丈夫な骨になるよ」</p>  <p>【遊び食べ】</p> <p>遊び食べる要因(食べられない食材がある/食べ疲れ/体調)をまず把握し、事前に減らしたり、ごちそうさまにする。</p> <p>食べ物で遊ぶ時は、食べ物の役割を伝え、遊ぶものではない事を伝える。</p> <p>遊び食べがひどい場合は、環境を変える。</p>

食事中

「おしゃべりは食べ終わってからね」「大きな声でしゃべらないよ」  
「 ちゃんの箸の使い方上手」「お皿を持とうね」  
「背中を伸ばして食べてね」「 ちゃんの姿勢きれいね」「肘をつかないで」  
「ごはんとおかずは順番こで食べてね」  
「ママが愛情こめておいしく作ったから、上手に食べてね」  
ママ（パパ）が箸の持ち方や器の持ち方等実際に見せて知らせる。



【噛むこと】

「ゆっくり食べてね」  
「噛まないとお腹が痛くなるよ」「消化のために30回噛むといいんだよ。」

生活の中で

庭（プランター）で野菜や果物を育て、それを収穫して食べる（目の前で調理し、いただくことも）。また、食べ物の働きを伝える。

自分で配膳する。

お月見団子、ひなあられ、福豆など、行事に合わせて由来を知らせる。



【遊びの中で】

絵本や、かるた、食べ物のおもちゃを通して、体に良い食べ物を伝えている。

クイズ形式で食育を取り上げる。

ゲーム感覚で食事に関心を持ってもらえるように工夫する。

夏場、野菜のスケッチなどを行う。

【調理のお手伝い】

絹さやのスジとり / トウモロコシの皮むき / 玉葱の皮むき（自分でやった（手伝った）と思うと味も違う。

【調理実習】

カレー作り / クッキー作り / スイートポテト作り / パン作り

てつぼうで前まわりができるようになったよ。  
毎日牛乳のんで、外でいっぱい遊んでいるからきん肉がついて骨も強くなったのかな。  
ごはんも魚も野菜もすききらいしないで、なんでも食べて今度はさか上がりにチャレンジするぞ！



# げんきをつくるなかまたち



## みどり

(病気から守ってくれる)

### 【緑黄色野菜】

かぼちゃ・人参・トマト・ごぼう  
ほうれん草・ピーマン・アスパラガス

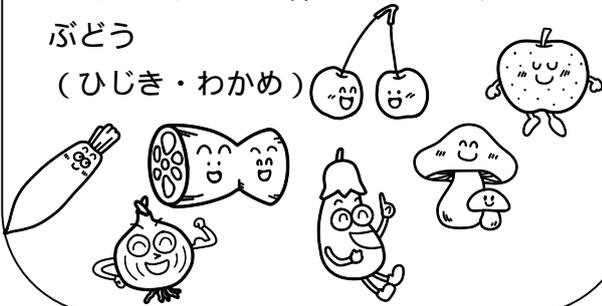
### 【その他の野菜】

大根・白菜・かぶ・キャベツ・なす  
たけのこ・きゅうり・しいたけ・しめじ  
玉ねぎ・えのき

### 【果実類】

レモン・すいか・柿・りんご・みかん・  
ぶどう

(ひじき・わかめ)



## あか

(丈夫な体をつくる)

肉(豚肉・牛肉・鶏肉・ベーコン・ハム)

魚(ぶり・鮭・まぐろ・さば・あじ)

卵

豆腐・納豆・大豆・高野豆腐・きな粉

(ヨーグルト・チーズ)



## きいろ

(強い力がでる)

### 【米】

ごはん・餅・白玉粉・上新粉・ビーフン

### 【パン】

食パン・ロールパン・フランスパン

### 【小麦その他製品】

うどん・ラーメン・パン粉・餃子の皮  
スパゲティー

### 【いも類】

じゃがいも・さつまいも・さといも  
こんにゃく・春雨・しらたき



## しろ

(おいしい味のお手伝い)

みそ・しょうゆ・ソース・塩

酢・こしょう・マヨネーズ・ケチャップ

だし昆布・煮干・干ししいたけ

かつおぶし

(砂糖・ジャム・バター・油)

