

幼児の心と体を育てる クッキング活動指導の手引き

～料理を教えるのではなく、料理で教える・育てる～



平成 2 4 年 5 月

鳥 取 県

はじめに 1 ページ

1 ねらい・目的

2 指導のポイント

5～6 歳児対象の基礎編 3 ページ

1 実施方法

2 当日の流れ

3 衛生上の注意点

4 会場準備

5 クッキングのすすめ方と指導のポイント

6 アンケートの実施

[実践事例：24年度にモデル事業を実施する]

参考資料 15 ページ

子どもたちは、知識ではなく体験を通して様々なことを学習しています。

食育に関わる指導者は、教室のねらいを明確に持ちつつも、子どもが主役になれるようサポートに徹することが大切です。

また、教室だけでなく、家庭でも繰り返し体験できるよう、子どもを通じて家庭への啓発につながるよう支援していきましょう。

クッキング活動がイベントに終わることなく、日常生活につなげていく契機となることを願っています。

～ はじめに ～

1 ねらい・目的

幼児期の食育は、単に栄養の知識や調理方法を教えるだけでなく、子どもが主役となる調理という体験活動を通して集中力、協調性、達成感などを学べるよう指導することが大切です。

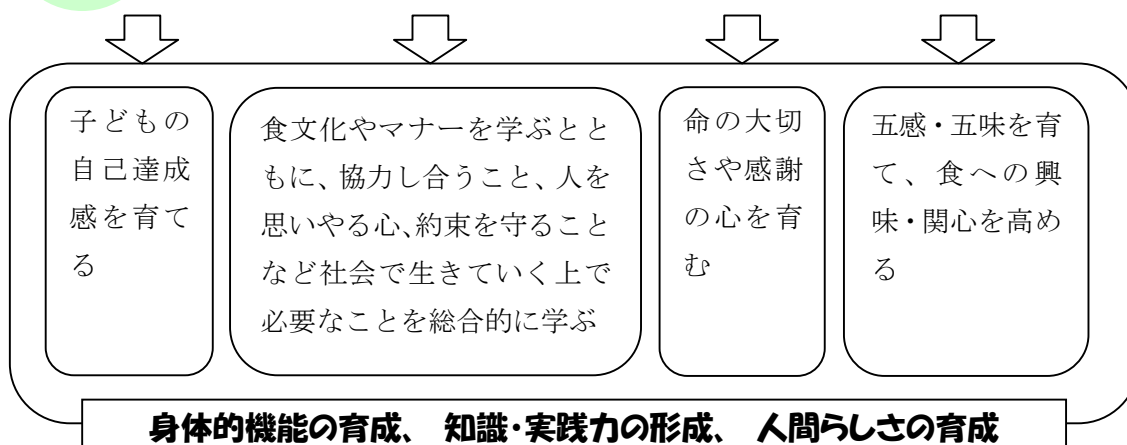
また、地元の食材に触れることで地域への愛着を芽生えさせ、さらに食べることは動植物の命をいただいていることを理解し、命の大切さや感謝の心を育てます。

五感を使った料理体験を通して、食と命の関わりを実感したり体験することができ、すこやかな心と体、子どもの生きる力を育む食育を推進することができます。

●クッキング活動のめざすもの

目的 食を通じた子どもの健全育成

方法 子どもが主役の料理教室（体験を重視した食育活動）



幼児期の食育の重要性

- ・味覚が形成される時期である
- ・脳が最も発達する時期である
- ・感受性が強く好奇心旺盛な時期である

なぜ、料理なのか

- ・料理は五感すべてを使うものづくり（見る、聞く、触る、嗅ぐ、味わう）
- ・料理に勝る教材はない

2 指導のポイント

(1) 指導者の心得：「信じる」「見守る」「待つ」

- ・ 子どもを主役にし、料理の体験を通じて「自分は出来るんだ！」という自信を持たせること。
⇒ 「しっかり教え、見守る」という関わり方で、スタッフは黒子に徹する。
- ・ 補助教材（絵カード）などを使って丁寧に伝える。
- ・ よほどでない限り、子どもの切ったものをスタッフが切りなおしたりしない。
- ・ 子どもから絶対に目を離さないこと。子どもだけにしない。
- ・ 子ども一人ひとりが作業に関われるような環境づくりをする。

(2) 子どもとの関わり方

- ・ 集中力が途切れないように、できるだけ子ども達の名前を呼びながら関わる。
- ・ 危ないときも名前を呼んで呼びかける。「こうすればいいよ」と肯定的に伝える。
- ・ 自主性を引き出すような呼びかけをする。
- ・ 子どもの視線の高さに合わせて声かけをする。
- ・ 良いところを即見つけて誉め認める。

(3) 保護者への働きかけ

開始前

- ・ 保護者の方にも当日参加してもらえよう呼びかける。
- ・ 子どもの自主性を尊重し、見守ることに徹することを理解してもらうため、目的を丁寧に伝える。

終了後

- ・ 子どもが頑張っている姿を保護者に見てもらい、子ども同士で協力して食事をつくる中で、子どもの人と関わる力が育まれることに気付いてもらう。
- ・ 家庭で「食」について考え話し合うきっかけにしてもらう。

～ 5～6歳児対象の基礎編 ～

<5～6歳児の特徴>

- ✿ 変化することに対して興味を持つ
⇒ 調理による食材の変化を感じることができる
- ✿ 与えられたテーマに沿ってイメージを引き出しプランニングができる
⇒ 料理を完成させるために自分で考えて実行することができる
- ✿ 手先の器用さが増す
⇒ 自分の意思で調理器具、食具を扱うことができる
- ✿ できることを増やし、達成感・満足感を味わう
⇒ たくさんの経験で変わってきた自分を意識することができ、自己肯定感を持てる
- ✿ 話し合い、約束ができ、みんなの中で自分の役割を果たすことができる
⇒ 安全に調理するための約束を守ることができる

1 実施方法

- (1) 実施場所：各保育所、市町村保健センター、公民館等
- (2) 対象：5～6歳児と保護者（保護者は見学と試食のみ）
- (3) 講師・スタッフ：管理栄養士、栄養士、保育士、調理員等
- (4) スタッフの人数：子ども10人に対して5人程度
- (5) 献立・材料

献立	材料	分量 (子ども10人)
ごはん	米（県内産コシヒカリ、地元産米）	5合
地場産野菜の みそ汁	だし：いりこ、昆布、かつおぶしなど	水 2L
	具：にんじん、だいこん、白ネギ、しめじなど旬の野菜やきのこ（地元の野菜や保育所等で育てた野菜）、豆腐	野菜 400g 豆腐 200g
	調味料：みそ	みそ 180g

2 当日の流れ

①子どもたち入場	5～10分
②保護者への挨拶・説明	
③子どもたちとの挨拶	
④食品クイズ	20～25分
⑤デモンストレーション	
⑥実習・配膳	25～30分
⑦試食	40～45分
⑧後片付け	

3 衛生上の留意点

(1) 着衣

子どもたちはエプロン、三角巾、名札を身につけて会場に入場。

嗅覚で食べ物の匂いを体験するためマスクの着用は強制ではないが、体調不良の場合は個別に対応する。

(2) 手洗い

手洗いマニュアル（16ページ）を参照する。

(3) 調理前の点検

手指や顔面に傷がないか確認する。

(4) 食材

新鮮であること、異物がないこと等を確認する。

(5) その他

調理台（テーブル）を消毒液でふき取りをする。

調理の途中でトイレに行くときはエプロン、三角巾等を外し、帰ったら手洗いを行う。

4 会場準備

(1) 準備物

ア 器具：炊飯釜、カセットコンロ（カセットボンベ）、ガラス鍋、子ども用包丁、キッチンばさみ、ピーラー、まな板、まな板敷き、バット、ボール、お玉、網じゃくし、容器（切った食材を入れる）、鍋敷き、ゴミ入れ、食器類、ふきん、台ふきん、その他（ ）

*包丁、ピーラー、キッチンバサミは、よく切れるものを準備する。

イ その他の準備物：名札、エプロン、三角巾、石鹸、タオルペーパー、防水ばんそうこう、ゴム手袋（Sサイズ）、セロハンテープ、消毒液

<総合事務所福祉保健局で貸出可能な器具・教材>

包丁、ピーラー、キッチンバサミ、まな板	15セット
クッキングの流れを示した教材（イラスト）	1部
お米説明用教材	1部

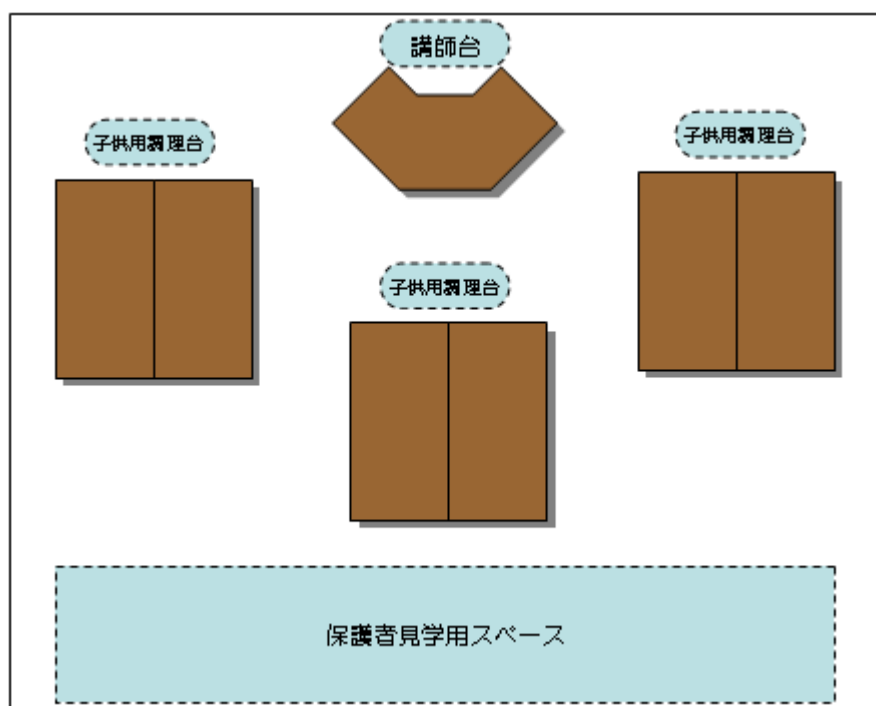
(2) 会場設営

ア 調理する環境

- ・動線に併せてテーブル、調理器具を配置する。
- ・テーブルの上は常に子どもが動きやすいように片付ける。
- ・コンロ前は踏み台などで高さを一段高くする。
- ・危険な調理器具（包丁やピーラー）は、実習が始まる直前にテーブルに配り、料理の途中でも必要なくなったところで片付ける。

イ テーブルの配置例

*保護者から子どもの姿が見えやすいように配置する。



*長机を組み合わせる場合は、机の脚を8の字に結んで固定する。



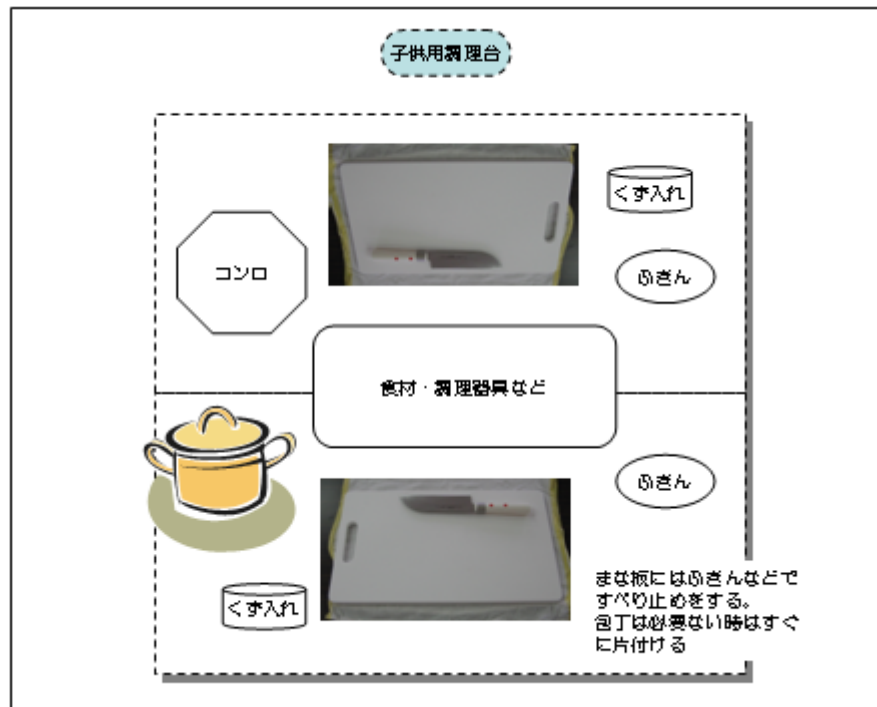
ウ 食材の準備方法

- * 包丁を使わなくてもいい作業も盛り込めるよう、食材を準備する。
- * 硬さの異なる食材を準備する。

食材	ポイント
にんじん、だいこん など	細長く切って準備し、切る時に押さえやすくする。 へたは残しておく。
かぼちゃ、さつまいも など	軽く皮をむいて、薄く切って準備する。
玉ねぎ など	皮を残して切って準備し、手作業ができるようにする。
しめじ など	石突きを切って準備し、手でほぐせるようにする。
きぬさや など	手ですじをとる。
豆腐	子どもの手のひらで切ることができる大きさにカットして、水につけておく。
みそ、煮干	必要な分量を量っておく。



エ 食材・器具等の配置例



5 クッキングのすすめ方と指導のポイント

(1) 子ども達入場

エプロン・三角巾・名札を身につけて会場に入り、手を洗う。

(2) 保護者への挨拶・説明

☆指導のポイント☆

- ねらいを理解してもらう
- 見守ることに徹することを承知してもらう

おはようございます。本日は、お忙しいところ参加してくださり、ありがとうございます。
 私は、本日の講師の〇〇と申します。
 ここで、あらためてお願いをさせていただきます。
 この教室では、子ども達が主役です。料理の体験を通して、「できたー！」という達成感や満足感を感じてもらうことを一番のねらいにしています。
 ですから、近くに座っておられますが、決して、子ども達に「早くしなさい」「危ないよ」などと声をかけたり、世話をやかないでください。
 保護者の皆様は、子どもを信じて、じっと見守ることに徹してください。
 料理が終わったら、一緒に食べる時間がありますので、その時に、できたことを1つずつ、たくさんほめてあげてください。
 写真やビデオの撮影はかまいませんので、ご自由になしてください。
 御協力よろしく申し上げます。

(3) 子ども達との挨拶

子ども達全員の着席を確認して、姿勢を正して挨拶。

☆指導のポイント☆

- 今日はみんなが主役（お手伝いではない）
- 献立の説明
- 協力してがんばりましょう

おはようございます。みんなで、元気いっぱい御挨拶をしましょう。
 今日、みんなと一緒に料理をする、〇〇です。
 （全員が名前を言う）
 さて、みんなは、お家で、食事の用意をお手伝いをしますか？どんなことをしているのかな？
 （子どもたちから意見を言ってもらう）
 すごいね、年長さんになるといろいろなお手伝いをしているんだね。
 でも、今日は、大人のお手伝いではありません。みんなが主役です。
 なんと！今日のお昼ごはんは子ども達だけでつくります。
 がんばれるかな？ がんばれる人？
 （全員に手をあげてもらう。）
 今日のごはんは、みんなが炊いた白いごはんと野菜がいっぱい入ったお味噌汁です。
協力しながら、ゆっくりしましょうね。

（4）導入・だしとごはんの準備

☆指導のポイント☆

- 食材に触れ、本来の姿を理解してもらう
- 食材の栽培等の背景について理解してもらう

①食品クイズ（導入+だしの準備）

みんなのテーブルには、今日使う材料がおいてあります。どんな食材があるのか、手にとって、いろいろみてごらん。

（食材の名前を全部聞く。）

では、みんなに質問です。
この食材の中におみそ汁のだしをとるのに使うものが1つ〔2つ〕あります。
それは何かな？ 分かった人は手を挙げてください。
だしというのは、おみそ汁をとびっきりおいしく作る秘密の食材です。
（子どもにいりこでだしをとることを発言させる）
それじゃあ、おいしいおだしがでるように、お鍋にいりこを入れましょう。
お鍋にどれくらい*の*いりこを入れたら美味くなるかな？おいしいおみそ汁がで
きるように、ってお友達と相談して入れてみてね。
（水をいれた鍋に、子どもの手でいりこを入れる。）

②調理の説明（お米を研いでお釜に準備する）

もう1つみんなに質問です。これ（玄米）は何でしょう？ （お米）
いつもみんなが食べているごはんは何色かな？ （白色）。

（見本等を使って玄米～白米のお話をする）

白くなったお米、このまま食べられるかな？

（食べられない。お米を研いで、炊くと食べられる。）

そう。お水で洗って、お水につけて、お釜でブクブクっとすると、いつもみんなが
食べている白いごはんになります。

お米を洗う時、お母さんみたいにお手てで押さえて水を流そうとすると、みんなの
手は小さいので、お米が逃げていってしまいます。

絶対こぼさないようにしよう、と思ったら、どうしたらいいかな？

（子どもに考えてもらう。）

そうだね、このザルに手伝ってもらおうと上手にできます。
ザルにお米を入れて、お水をいれたら、ぐるぐるぐると混ぜます。
お水はどうなったかな？

（白くなった） デモは、ガラスボウルがよい。

このお水は捨てて、もう一度お水を入れます。
今度は、手のひらのふくらしたところで、きゅっきゅっきゅと洗います。
お米のつぶつぶ同士がぶつかり合うように洗うことを、お米を研ぐと言います。
これをもう1回しましょう。

きれいなお水に入れて、そのまま置いておきます。
そうすると、お米がお水をゴクンと飲んで白くなったら、お釜で炊きます。

じゃあ、みんな、お米をあらってみましょう。

【各班でお米を洗って、お釜に入れていく】

(5) デモンストレーション

調理器具の使い方、安全の為の注意事項を話しながら、おみそ汁の作り方を説明し、ひととおりのことをやってみせる。

- * いすを持って子ども達は前に集合する。
- * 子ども達が話を聞いている間に、スタッフがテーブル上をセッティングする。

☆指導のポイント☆

- 「絶対のお約束」を交わす
- 時間を確保し、しっかり伝える
- 子どもが行う作業そのままを見せる（大人のやり方をしない）
- 子どもが集中できる環境をつくる

①絶対のお約束

- * 一番重要な部分なので、十分に時間をかけて手順や安全にお料理をすすめるための“絶対のお約束”をかわすこと。
- * 普段は、「危ないから」と触らせてもらえない包丁などの調理器具を“絶対のお約束を守ってくれるのなら”と全幅の信頼のもとに子ども達に渡します。

絶対のお約束	<p>(1) 1枚のまな板を1人がつかう</p> <p>(2) 包丁の切れる部分に手を持っていかない。</p> <p>(3) 包丁を使わないときは、“包丁お休みの場所”におく</p> <p>(4) 熱いおなべに触らない。</p>
--------	--

<まな板>
 これはなあに？ (まな板)
 まな板は何をするもの？ (切るときに下にひくもの)
 まな板の下には滑り止めが引いてあります。お家でする時には、ぬれたタオルを引くといいよ。
まな板1枚に、お友達1人が立ってお料理しましょう。

<包丁>
 これはなあに？ (包丁)
 包丁は何をするもの？ (切るもの)
 包丁のこのピーンとなっているところを触ったらどうなる？ (切れる、血が出る)
この切れるところに、手を持っていかない「お約束」ができる人？

それから、包丁を使わないときは、刃を外側に向けてまな板の上の部分におきましょう。
 これが、「包丁お休みの場所」だよ。

②調理の説明（みそ汁づくり）

☆作業別の指導のポイント☆

○切る、皮をむく

- ・細長く切った食材を押さえて、端から切る
- ・どんな場合も、大人は子どもの手を持たず、食材を押さえる

○火を使う

- ・炎、鍋はもちろん、お湯や蒸気にも注意することを伝える

■だしをとる

それじゃあ、これからおみそ汁の作り方を説明します。
さっきのお約束を必ず守って、お料理しましょう。

お水とだしが入ったおなべに、ガスを付けるよ。
これからおなべの水は沸騰して、おなべも熱くなっていくよ。
熱くなったおなべに手がつかえたらどうなる？（やけどする）

熱いおなべにさわらない約束ができる人？

ふたを開けると熱い湯気が出てくるので、自分やお友達がいらない方をあけましょ
う。

■にんじんを切る

まずは、にんじんです。このままでは食べられないので、皮をむきます。
お母さんがにんじんの皮むきをしているところを見たことがあるかな？

皮むきは、包丁でする方法と、こんな、ピーラーという器具を使う方法があります。

どっちでするのがいいか、よく見てね。

まずは、包丁を使ってみるね。皮が分厚くむけたね。

もう一つ、ピーラーを使ってみるね。

ピーラーを使うときは、必ずまな板の上になんじんを置きましょう。

みどりの方をおさえて、ピーって引っ張るとぴらーって皮がむけます。

どっちが上手に皮むきできたかな？（子どもの答え）

そうだね、ピーラーの方が薄く上手にむけたね。

じゃあ、みんなもピーラーを使ってみようか。

もう1度復習だよ。にんじんをまな板の上に置いて、みどりの方をおさえて引っ張
ります。

皮がむけたら、包丁を持たない手でしっかり人参をおさえます。

指先を少し上げて、猫の手でおさえて、ゆっくり切りましょう。

切るときは、前に、前に、包丁を動かすんだよ。

切ったにんじんが包丁にくっいたら、上から滑り台みたいに落としましょう。

包丁はお休みの場所に置きます。

先っぽの硬いところは食べられないので、使いません。ゴミ入れに捨てましょう。

■ だいこんを切る

次は、だいこんです。にんじんと同じように、まな板において皮をむきます。
皮がむけたら、包丁を持たない手でしっかりだいこんをおさえます。
指先を少しまげて、猫の手でおさえて、ゆっくり切りましょう。前に。前に。
切っただいこんが包丁にくっいたら、上から滑り台みたいに落としましょう。
包丁はお休みの場所に置きます。
先っぽの硬いところは食べられないので、使いません。ゴミ入れに捨てましょう

■ たまねぎを切る

次は、たまねぎです。
玉ねぎはどこまでが皮かな？ (茶色いところ)
茶色いところだけ手でむきます。
皮がむけたら、おひげのところを持って、包丁で切りましょう。

■ 白ねぎを切る

次は、白ねぎです。白ねぎは、このはさみで切りましょう。
包丁と同じで切れるところには、触りません。
みんながいつも使っているはさみより大きいので気をつけてね。
先っぽのひげが付いているところは食べられないので、使いません。ゴミ入れに捨てましょう
白いところから、お口に入る大きさにちよっくん、ちよっくん、切っていきます。

■ しめじをほぐす

次は、しめじです。
しめじは、包丁やはさみは使わないんだけど、どうやって小さくすればいいかな？
(手でちぎる)
そうだね、しめじは、手で小さく裂くことができるんだよ。
みんなのお口に入るように、お友達と相談してやってみてね。

■ 鍋に野菜を入れる

さっきいりこを入れたおなべからいいにおいがしてきたよ。
この網じゃくしでいりこを取り出します。
おいしいだしができたので、さっき切った野菜をおなべに入れましょう。
順番は、硬いものから入れるんだよ。
高いところから落としたり熱いお湯がはねてあぶないから、ゆっくり、低いところからいれようね。

■豆腐を切る

次は、お豆腐です。
 お豆腐は、やわらかいから、まな板の上で切ったりつまんだりしていると、くだけることがあるね。
 お家でお母さんはどうやってお豆腐を切っているかな？
 （手の上で切っている）
 そう、手のひらの上で豆腐を切っているのを見たことがある人？
 みんなもやってみよう！
 豆腐はとっても軟らかいから、5本の指を使ってそっと持ち上げよう。
手のひらが、まな板の代わりだからピンとします。
 そして、豆腐をのせて、ゆっくり包丁を入れていきます。
そして、手のひらに包丁の刃があたったかな・・・と思ったら、そのまま包丁を持ち上げます。前や後に動かしません。
切れたら、お鍋にゆっくり入れましょう。
 どきどきするかもしれないけれど、みんなはきっとできるから、やってみようよ。

■鍋にみそを入れる

さあ、あともう少しだよ。最後に、おみそをお鍋に入れます。
 おなべのだしを少しとって、おみそと混ぜます。
 おみそがやわらかくなったら、おなべにゆっくり入れましょう。
 これで、おみそ汁ができあがりだよ。

■約束の復習

最後にお約束をもう一度しましょうね。
 ① まな板は、1枚を1人が使います。
 ② 熱くなったお鍋にはさわらない。ふたをあけるときは自分や友達に向けてあけない。
 ③ 包丁の切れるところに触らない。切るときは、前に、前に、包丁を動かします。お野菜がくっついたら、滑り台で落としましょう。
 ④ 包丁を使わないときは、包丁お休みの場所に置きます。
 みんな、約束できますか？ （返事をしてもらう）
 では、みんなで協力して、ゆっくりがんばりましょう。

（6）実習スタート

それぞれのグループに戻り、おみそ汁をつくる。作る手順は、説明どおりにする。

<実習中の注意>

- * 調理実習中は立って作業をするので椅子は片付ける。
- * 各グループにスタッフ1～2人が必ず付いて、絶対子どもだけにしない。
- * 子ども達をかまいすぎない。でも、目を離さない。
- * 包丁は、使うときだけ出して、終わったらすぐに片付ける。
- * 豆腐を手のひらで切る作業は、子ども達が最も緊張する。豆腐はグループみんなで見守りながら、一人ずつ、切ってもらおう。

（7）炊飯のできあがり

みそ汁づくりが終わる頃に、炊き上がったごはんを会場の中央に持ってくる。
みんなで囲って、お釜のふたを開けて、炊き上がりのごはんの香りを伝える。
グループごとにボウルによそって分ける。
残りは、保護者用にラップおにぎりを準備する。

（8）配膳

テーブルの上のものをすべて片付ける。
鍋敷にできあがったおみそ汁の鍋をおき、ごはんを入れたボウルも机に置く
盛り付けは自分の食べられる分を自分でよそい、箸、ごはん茶碗、汁碗を並べる。

（9）試食

「いただきます」「ごちそうさまでした」の挨拶

☆指導のポイント☆

- 食べることは動植物の命を人間にいただくことであり、肉、魚、野菜など生き物への感謝の気持ちを表すもの。
- 時間をかけて自分のために料理をつくってくれた方への感謝の気持ちを表すもの。
- 自分達でつくった食材があれば、それを題材にして、食への感謝を促す。

①「いただきます」のあいさつ

三角巾をとって、姿勢を正して、手を合わせましょう。
おみそ汁に入っているお野菜は、みんなに食べてもらうために畑からとってきました。
このにんじんは、目の前のお友達が一生懸命切ってくれました。
ありがとうございますをいっぱいこめて、ごあいさつをしましょう。
(子どもたちの代表に前であいさつしてもらおう)
いただきます！

②保護者も一緒に試食

子ども達が食べ始めて少ししたところで、保護者にも子どものそばで食べてもらう。
(あまったごはんをラップおにぎりにして保護者用に準備しておく。)

保護者のみなさんも、子どもさんの横へ行き、試食をして、**思いっきりほめてあげてください。**

③「ごちそうさまでした」の挨拶

みんな、食べ終わったので、「ごちそうさま」のご挨拶をしましょう。
ありがとうございますをいっぱいこめて、ごあいさつをしましょう。
(子どもたちの代表に前であいさつしてもらおう)
ごちそうさまでした！

（10）後片付け

子どもや保護者が食べた食器は、子ども自身の手で洗い場に運ぶ。(後片付けは職員が行う)

6 アンケートの実施

保護者アンケートをお願いする。

保護者への配布資料の例

幼児の心と体を育てるクッキング活動

～料理を教えるのではなく、料理で教える・育てる～

五感を使った料理体験を通して、食に関する興味や関心を持たせ、その結果として、すこやかな心と体、子どもの生きる力を育むための食育を推進します。

幼児期は・・・

味覚が形成される時期

脳が最も発達する時期

感受性が強く、好奇心旺盛な時期

だから・・・ **食育** が重要

料理は「五感」すべてを使うものづくり

(視覚・聴覚・嗅覚・味覚・触覚)

料理に勝る教材はない

五味・五感を育てる

食文化やマナー

食の大切さ

料理を通じて、「子ども達の生きる力」を育もう

協力すること

自己達成感

感謝の心

食への興味

思いやりの心

保護者の皆様へお願い

- ① 子ども達が料理をしている間は、保護者の方は口出し、手出しをせず、じっと見守ってください。
- ② 料理が完成して一緒に試食する時には、できたことを1つずつ、たくさんほめてください。



手洗いマニュアル

手洗いマニュアル



①水で手をぬらし石けんをつける。



②指、腕を洗う。特に指の間、指先をよく洗う。



③石けんをよく洗い流す



④使い捨てペーパータオルでふく。
(タオル等の共有はしないこと)

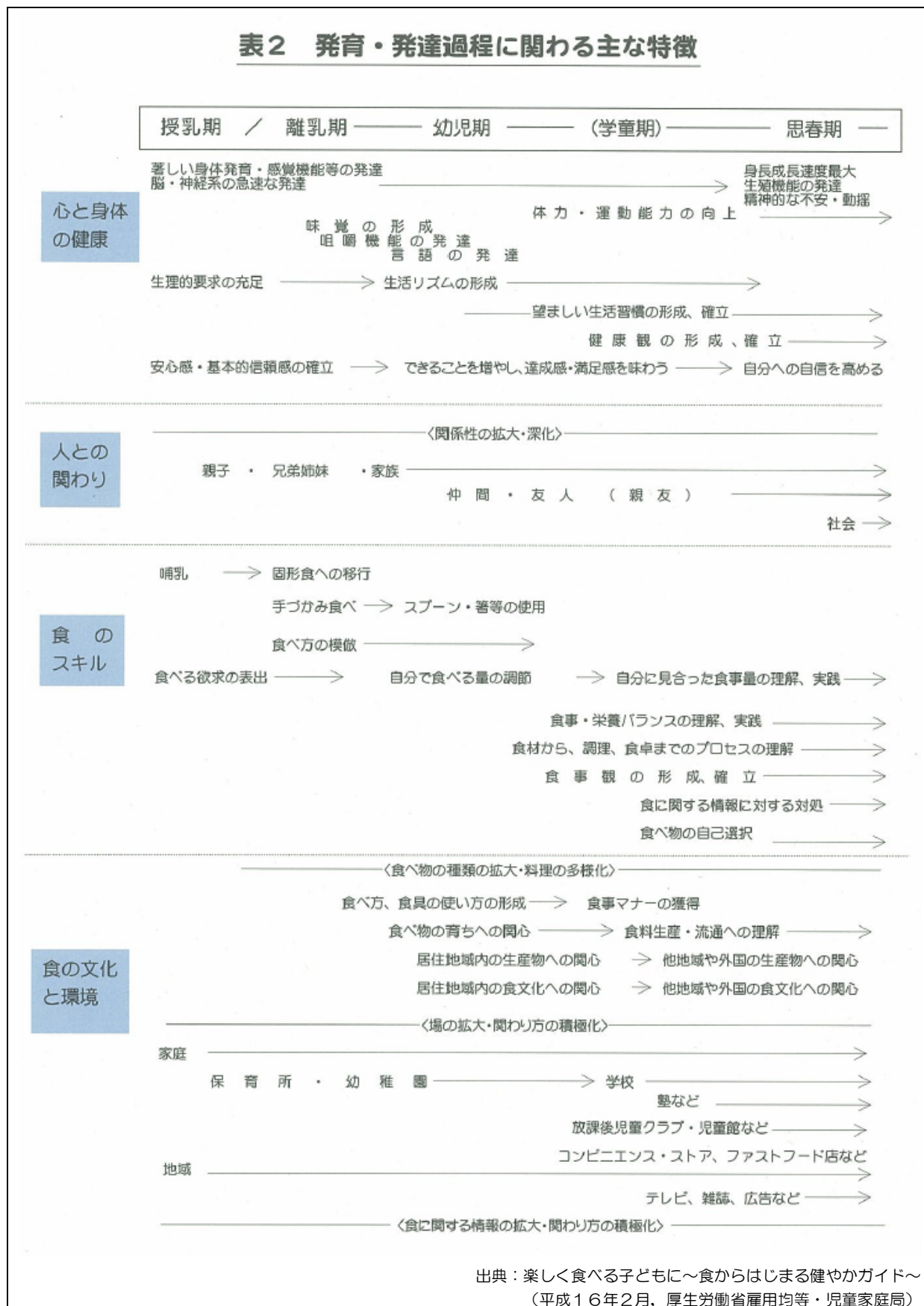


⑤消毒用のアルコールをかけて
手指によくすりこむ。

出典：学校給食調理場における手洗いマニュアル
(平成20年3月、文部科学省スポーツ・青少年局学校健康教育課)

発育・発達過程に関わる主な特徴

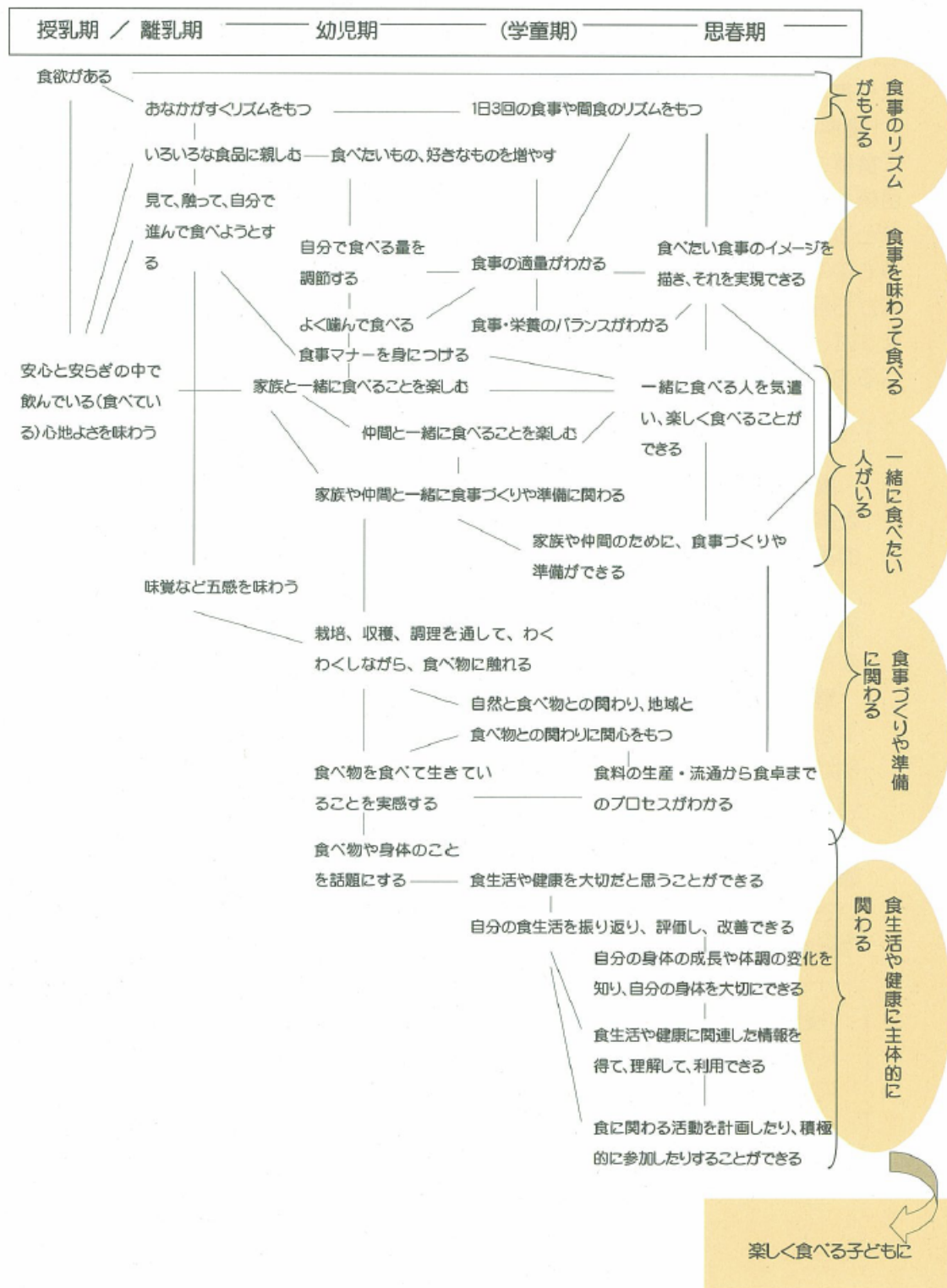
表2 発育・発達過程に関わる主な特徴



出典：楽しく食べる子どもに～食からはじまる健やかガイド～
(平成16年2月，厚生労働省雇用均等・児童家庭局)

発育・発達に応じて育てたい“食べる力”について

表3 発育・発達過程に応じて育てたい“食べる力”について



出典：楽しく食べる子どもに～食からはじまる健やかガイド～
(平成16年2月，厚生労働省雇用均等・児童家庭局)

発育・発達過程に応じて育てたい“食べる力”〔幼児期〕

2) 幼児期

幼児期には、睡眠、食事、遊びといった活動にメリハリが出てくるので、一生を通じての食事リズムの基礎を作る重要な時期になります。また、活動範囲が少しずつ広がり、好奇心も強くなってくるので、食への興味や関心をもてるように、食べる意欲を大切に、食の体験を広げていきます。

「おなかがすいた」感覚をもつには、十分に遊び、食事を規則的にとることのできる生活環境が必要です。この時期にこの感覚を繰り返し体験することで、生活リズムが作られていきます。

また、この時期には食べ慣れないものや嫌いなものも出てきます。簡単な調理を手伝ったり、栽培や収穫に関わったりするなど、さまざまな食べ物に子ども自身が意欲的に関わる体験を通して、子どもの食べたいもの、好きなものは増えていきます。また、食べる量は、その日の活動量によっても異なるので、十分に遊ぶなど充実した生活を送り、用意された食事の中から、子ども自身が食べる量を加減して食べてみることで、ちょうどよい量がわかるようになります。

家族や仲間と一緒に食べる楽しさを味わうことは、身近な人との基本的信頼感を確認していくことになります。安心感や信頼感は、子どもが体験を広げていく基盤になるものです。

栽培、収穫、調理を通して身近な食材に触れることは、食べ物が自然の恵みからできた生物であることを実感することになり、行事食や郷土食を取り入れることは、食文化に触れることになり、食べ物への関心は広がっていきます。料理づくりには、味、色、香り、音など、子どもの好奇心を刺激する発見や驚きがあります。

さらに、買い物や食事場で食材や食べ方について話題にしたり、遊んだり、本を見たりする場面でも、食べ物や身体のことを話題にしたりする体験を通して、子ども自身が情報の発信者になることもでき、食べ物への関心は深まっていきます。

幼児期—食べる意欲を大切に、食の体験を広げよう—

- おなかがすくリズムがもてる
- 食べたいもの、好きなものが増える
- 家族や仲間と一緒に食べる楽しさを味わう
- 栽培、収穫、調理を通して、食べ物に触れはじめる
- 食べ物や身体のことを話題にする

参考図書

- 楽しく食べる子どもに～食からはじまる健やかガイド～
(平成16年2月, 厚生労働省雇用均等・児童家庭局)
- 児童福祉施設における食事の提供ガイド
(平成22年3月, 厚生労働省雇用均等・児童家庭局母子保健課)
- 保育所における食育の計画づくりガイド
(平成20年3月, 保育所における食育計画研究会)
- 五感で学ぶ食育ガイド キッズ・キッチン
(平成19年3月, 坂本廣子)
- 五感で学ぶ食育実践レシピ集 キッズ・キッチンⅡ
(平成19年10月, 坂本廣子)

鳥取県福祉保健部健康医療局健康政策課（電話 0857-26-7861）

東部総合事務所福祉保健局（電話 0857-22-5695）

中部総合事務所福祉保健局（電話 0858-23-3146）

西部総合事務所福祉保健局（電話 0859-31-9319）

平成24年5月作成