家庭での食育

食育という言葉を聞くと、何か特別なことをしなければと考えがちですが、普段の生活の中にも食育につながる種はたくさんあります。今月は食育月間です。特別では無く、家庭で今からでもすぐに実践出来る食育について紹介致します。

●食育とは

子ども達が生涯にわたって健全な心と身体を培い豊かな人間性をはぐくむため、食に関する正しい知識と望ましい食習慣をつけることです。　　食べる力⇒生きる力

みんなで食事をしていますか？

「いただきます」言えていますか？

好き嫌いせずにバランス良く食べていますか？

朝ごはん食べていますか？



これらの問題の解消を目指す

●一番簡単な家庭での取り組み例

① 箸を並べる⇒食器を並べる⇒サラダ、お浸しなどの簡単な盛り付けする

箸を並べるだけでも大丈夫！食育の第一歩です。

② 買い物に一緒に行く⇒野菜を袋から出し、洗い、においを嗅いだり、よく観察して話し合う⇒皮をむく

農業体験もできない、包丁や火を使ったお手伝いも心配…という時は、食材とふれあうのも刺激になります。百聞は一見にしかず、よく観察し、匂い、質感、温度、五感を使って感じるのも食育の一環です。

食習慣の習得はさることながら、こうした日常から食を通じて会話が生まれます。会話の中で食べ物の事から今日の出来事へ、さらに会話がふくらみます。家族のふれあいも豊かになり、後にそれが生きる力をはぐくむのではないでしょうか。