



～今日から出来る食育を紹介～

# 家庭・地域で食育にチャレンジ



## 早寝・早起き・朝ごはん

- 朝食を食べて元気に1日をスタート
- 頭が目覚めてすっきり集中できる
- からだが温まり、元気が出る
- 排便を促す ○生活のリズムがとれる

## 一緒に買い物に出かけよう



キャベツ  
こんなに  
大きいんだ

- 料理する前の食材の姿（形・大きさ）がわかる
- 食材の名前が覚えられ、食べ物に興味を持てる
- お手伝いへの第一歩

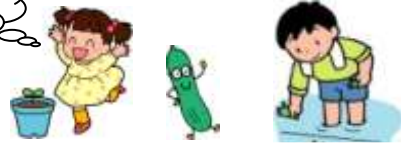
## 食事のあいさつ



- 感謝の気持ちを伝える  
（食材・生産者・調理者）

## 農業体験

芽が出た～



- 食材の種や苗がぐんぐん成長していくよ
- とれたての野菜はおいしいな
- 食べ物への関心を広げる

## ～家庭・地域で食育の輪を広げよう～

## 漁業体験

- 新鮮な魚が釣れたよ
- 魚の名前はなんだろう？
- どの季節に、どこでとれる魚かな？
- 生命・環境への興味を広げる



## 一緒にクッキング



- 五感を感じることが出来る
- 創造性・自立心を育てる
- 好き嫌いの克服になることもある

## 郷土料理・行事食



- 地域の食文化や地場産物に関心を持たせる
- 日本の伝統的な年中行事を知ることが出来る

## みんなで楽しく共食



- 健康チェックができる
- 食事マナーを教えることができる
- 会話を通じて食材や調理などの食情報を交換することができる

五感とは、視覚（食材の色・形・大きさなど）・聴覚（煮る・焼く・切る音など）・嗅覚（おいしそうな匂いなど）・味覚（甘い、辛いなど）・触感（硬さや温度など）のこと  
共食とは、家族や友人と一緒に食事をとりながらコミュニケーションをはかること