

子どもと一緒に作ってみよう！

「食に興味がない…」「好き嫌いが多い…」子どもの食事には悩みがつきものです。一緒に作るなど楽しい体験を増やすことで、興味がわいて「好き」「おいしい」につながっていきます。休日の雨の日など、時間や気持ちに余裕があるときに、ご家庭でも食育にトライしてみましょう。



1～2歳頃～

- ・食材に触れる
- ・感覚（手触り・温度・重さ）を刺激する

洗う・にぎる・ちぎる・たたく・つぶす

- ・野菜や果物を洗う
- ・レタスをちぎる、きのこをさく
- ・手で皮をむく、ヘタを取る
- ・きゅうりをすりこぎでたたく
- ・ゆでた芋や豆をつぶす
- ・型抜き（パン・ゆでた野菜）

3～4歳頃～

- ・手のひらや指先を使う
- ・遊びの一環として楽しみながら

こねる・丸める・まぜる・ハサミで切る・むく

- ・ラップでおにぎりをにぎる
- ・生地をこねる、丸める
- ・スプーンや泡立て器でまぜる
- ・米を洗う
- ・卵を割る
- ・ハサミでのりを切る
- ・ピーラーで皮をむく

5～6歳頃～

- ・高度に指先を使う
- ・危険を認識・理解できるようになったら

よそう・つつむ・包丁を使う・火を使う

- ・料理をよそう（家族分の配膳）
- ・のり巻き、ぎょうざ、あんまんを成形する
- ・野菜や果物を包丁で切る
- ・卵を焼く・野菜を炒める

他にも…

- ・味見をする
- ・テーブルを拭く
- ・箸を並べる
- ・料理をトレイにのせて運ぶ
- ・食後の食器を運ぶ
- ・洗い物をする
- ・洗った食器を片付ける

忙しいときや気分が乗らないときは
見るだけ味見だけでもOK！

