

# 保護者の方へ

—幼児期食育プログラム— 望ましい食習慣を身につけるために



幼児期は、将来の健康づくりを支える食習慣の土台づくりの時期です。  
このプログラムは、都市型農業地域という地域特性をいかし、身近な野菜にふれながら子どもたちが「食」に対する関心を深め、望ましい食習慣を身につけていくための道筋を示しています。  
裏面が、個別のプログラムとなっています。お子さんと一緒にプログラムを進めてみてください。  
お子さんが楽しみながら、取り組めるようぬり絵形式になっています。できるようになったものは、色を塗ってぬり絵を完成しましょう。  
保護者の方は、次のステップへの道案内人として、お子さんに言葉かけや手を添えるなどしましょう。

## お箸

指先の機能の発達に伴い、お箸の使い方もだんだん上手になっていきます。  
この時期に正しい持ち方を伝えましょう。

## 多様な食品をとりそろえて

いろいろな色の食品を組み合わせて食べることは、偏食を予防し、良好な栄養バランスの摂取につながります。

## お手伝い

お箸をそろえたりテーブルをふく等、簡単なことから手伝わせましょう。  
お手伝いしながら食事への期待感が膨らみます。  
さらに、調理にも興味が出てきたら、少しずつ食事づくりにも参加させていきましょう。

## 買物や散歩も食育の場に

お子さんと一緒に買物に行き、野菜等の食品を観察したり、買って来た食品に触れることにより、食品の特徴をだんだんに覚えていきます。  
また、散歩しながら畑の作物も観察してみましょう。

## 食前・食後の挨拶

食物生産者の苦労や料理を作る人の配慮を少しずつ知ることによって、食物生産者や料理を作る人への感謝の気持ちを持って食前・食後の挨拶ができるようになります。

## 野菜の栽培

家庭菜園等で野菜等を育て、観察し、収穫し、食材に触れること等によって食物に親しむことは、食物生産者や自然の恵みに対する感謝の気持ちを育みます。  
また、自分で作ってみたいという料理作りへの意欲を呼び起こし、料理の手伝いにつながります。

## 家族で楽しい食卓を！

家族と一緒に食卓を囲み、会話することにより、食事の時間を楽しいと思うようになります。  
また、食事を通してのコミュニケーションは、人間関係づくりの第一歩につながります。

## 時には友だちと一緒に会食を！

友だちなど同年齢の子と共に楽しい雰囲気の中で食べることにより、食事を楽しみ考えるようになり、雰囲気につられて苦手な食べ物にも挑戦できるようになります。

## 盛付けにも挑戦を！

上手によそえなくとも、少しずつお玉やしゃもじの扱いに慣れさせましょう。  
また、自分で盛付けることにより、自分の食欲に応じた量を知ることができるようになります。

幼児期は、早寝・早起きで生活リズムを向上し、体を動かすことも大切です。

作成 東京都多摩小平保健所 登録番号(19)第8号  
TEL042(450)3111 〒187-0002小平市花小金井1-31-24

～ ごはんだいすき、やさいだいすき ～

# こだいらいでとれる

# やさい

このやさいの  
なまえはなーに？



つぎのページをひらくとやさいのなまえがわかるよ！

ぼくたちは、のうえんにいって  
おおきなかぶやにんじんをぬきました。

どうすればやさいはおおきくなるの？

わたしたちが、まいにち、みずをやったり、ひりょうをあたえたりしてだいにやさいをそだてています。



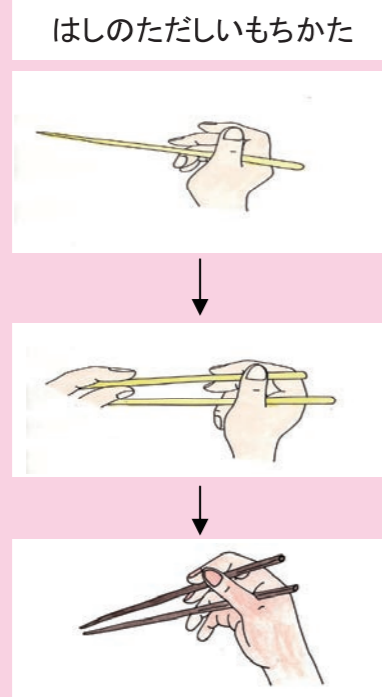
# なまえ ( ) ちゃんは、どんなことができるかな？

こんなことができるよ！

できたら **ぬりえ** のなかのやさいにいろをぬってね。

**ぬりえ** **すぷーんがつかえるよ！**

**ぬりえ** **おはしもつかえるよ！**



**ぬりえ** **いただきます** **ごちそうさま** をいうよ！

たべるまえに たべおわったら

あか、き、みどり いろいろないろのたべものをたべよう。

おてつだい できるかな？

てーぶるをふく。おちゃわんやおはしをならべる。

おうちのひとといっしょに おかいものについているかな？

おみせにはどんなやさいがあるかな？ ほかにどんなたべものがあるかな？

やさいをそだててみよう

どんなものができかな？ おおきくなるかな？

てーぶるにつくまえには てをあらうよ！

**ぬりえ**

かぞくといっしょのごはんはたのしいね。

ともだちといっしょにたべるとおいしいね。

こんなこともできるといいね！

**ぬりえ** **じぶんでおかわりをよそう。**

じぶんがたべられるりょうをじぶんでよそってみましょう。

**じぶんからすすんでたべよう！**

**たべものにありがとう！**

**ごはんは たのしいな！**