

親子で  
味わう  
楽しむ

# 和食ではじめる子育てのポイント

旬の食材、行事食、お手伝いなど、和食を子どもの成長に合わせて楽しく取り入れるポイントをご紹介します。「食べる力」を育む食体験を親子一緒に重ねていきましょう。



監修：酒井治子先生  
東京家政学院大学現代生活学部  
教授、平成29年度農林水産省和食  
文化普及推進委託事業検討委員

## 旬の食材、行事食など和食は 子どもの学びを広げる教材

子どもには食を楽しんでほしい、自然や命を大切にすることを  
もってほしい…親であれば誰もが  
願うことです。そのため何をす  
ればいいのか、難しく考える必要  
はありません。地元の素材を使っ  
た食事は、地域の特色や季節の移  
り変わりに興味をもつきっかけを  
作ります。また、お正月などに食  
べる行事食や伝統食は日本のしき  
りや文化、自然を大切にすること  
を伝える大切な教材になります。  
食事としての和食にとらわれず、  
年中行事や子どもの成長に関わる  
行事など家族で楽しむことから

増やしていきましょう。和食を通  
して食や人、自然とつながる経験  
を重ねることで、子どもの世界は  
広がっていくでしょう。

## 親も食に楽しむ姿を見せながら 子どもと和食の魅力を発見

子どもに食を楽しんでもらうに  
は、まずは親も食に興味をもち、  
楽しく食べる姿を見せていくことが  
大切です。子どものさまざまなか  
の発見を親子で共感し、パパ・マ  
マも和食の魅力を再発見していき  
ましょう。親子で旬の食材や行事  
食を食べて話をしたり、料理を一  
緒に作ることで、わが家の食や和  
食文化が引き継がれていきますよ。





## POINT 1 妊娠中に 和食づくりに慣れておこう!



子どもが生まれたら、毎日のお世話やお祝い、予防接種など慌ただしい日々が続く新しいことをはじめるのは大変です。妊娠中にだしの取り方、さまざまな食材を使った料理、栄養バランスの取り方など和食を食べる・作ることに慣れておけば、妊娠中の健康管理や数か月後にはじまる離乳食づくりもスムーズに。



## POINT 2 主食を中心にエネルギーを摂取。 ビタミン、ミネラルは副菜から

カロテンや葉酸を含む緑黄色野菜、カルシウム豊富な大豆製品や小魚、乾物を使った汁物や副菜からはママと赤ちゃんの健康や母乳に必要な栄養をしっかり摂ることができます。ごはんをエネルギー摂取の中心にすれば脂質の摂り過ぎも防げます。また、主菜でたんぱく質や鉄を含む赤身の肉や魚なども取り入れましょう。

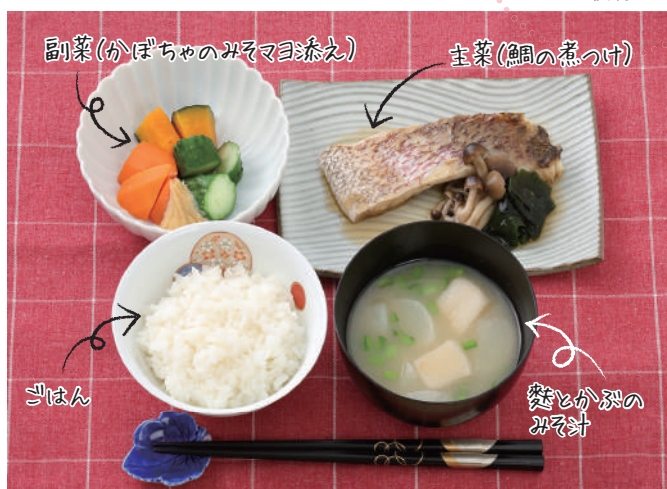


# 食卓を家族で囲む 習慣づくりを

食事や生活を見直す大切な時期。  
夫婦で和食中心の食生活をはじめよう。

## 参考に見よう!

忙しい時は  
具たくさん味噌汁、  
すぐ出せる食材  
(豆腐・納豆・トマトなど)  
が便利!



ごはん、汁もの、おかずといった和食の「型」(一汁三菜など)を身につけておくと、家族の献立づくりも自然とバランスが取れるようになります。忙しい日はごはんといち汁一菜にしても大丈夫。特別な日には手を加えた料理を作って食生活にメリハリをもたせていきましょう。

ママ自身がしっかりと栄養を摂ることが大切な時期です。主食のごはん、魚や肉、卵などを使った主菜、野菜などさまざまな食材を使った汁物や簡単に作れる副菜など、和食なら必要な栄養をバランス良く摂ることができます。健康的な食生活の基礎ができれば、子ども

もの食事づくりや将来の生活習慣、病予防にもつながります。また、食卓は食事をする場だけでなく、家族のきずなを深める場でもあります。今から家族一緒の食事の時間を大切にし、家族のコミュニケーションが取れる食卓づくりをしていきましょう。