

子どもは初めて見る食べ物に不安を感じます。
食材に見慣れて安心すれば
食べるようになりますよ。



POINT 1
いろいろな食材や調理法で
食体験を増やそう！

山のものや海のものなど、日本にはたくさんの食材があります。まずはパパ・ママが食に興味をもち、子どもに感じてほしいことを伝える「声かけポイント」を見つけていきましょう。

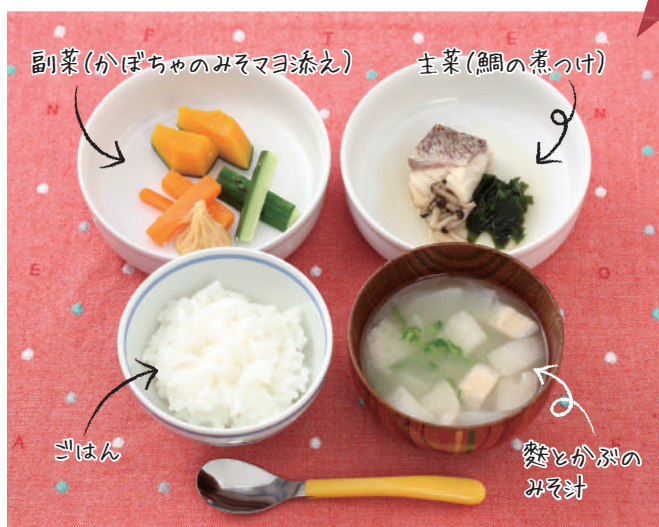


さまざまな食体験と気づきのある食卓で
子どもの感性を磨こう。

食事を味わって 食べる子どもに

参考に見よう！

※写真は生後12～18か月頃の目安とした献立例です。



噛む力が発達過程にあるため、食材選びや調理には工夫が必要です。硬すぎるもの、口の中でまとまらないもの、誤飲しやすいものなど子どもが苦手な食材は、柔らかく煮る、小さく切るなど調理に工夫を。

味覚をはじめ、多様な感覚が発達する時期です。子どもの食べたものが增える体験、一緒に食べたいと思う人が心に刻まれるような体験を重ねることで、子どもの感性は磨かれていきます。味だけでなく、見た目、香り、食感、音なども「おいしい」と感じさせる

大切な要素。食材や調理を工夫するだけでなく、子どもの気づきにつながる声かけも積極的にしていきます。料理体験は子どもが五感をフルに使います。食材が料理になることがわかると、食をさらに身近に感じ、食べることで作ることが好きになっていきます。

小さい子どもでも野菜をちぎったりできますよ

「いい香り!」
「ツルツルしてるね」
など食材の特徴を伝えてあげましょう!



POINT 3 子どもの好奇心を大切にして食材に触れる機会を作ろう!

キッチンでパパ・ママと「一緒にいたい」「一緒にやりたい」という子どもの気持ちを大切に。お手伝いをしながら食材の色や香り、手触りを感じたり、味見をすることで食事が楽しみになります。嫌いなもの好きになるきっかけにもなりますよ。

POINT 2 旬の食材や季節感のある和食で子どもの探索心を引き出そう!

旬の食材を選び、「〇〇の季節だね」など子どもへの声かけ心がけていきましょう。また、花や葉の形に野菜を型抜きして料理に飾り、自然や季節を楽しんでもいいでしょう。和食ならではのいろいろな味や香り、色が子どもの好奇心や探索心を引き出してくれます。

かわいい飾りつけは子どもの食欲もそそります!



やってみよう



いろいろな旬の素材

今では旬に関係なく一年中食べたいものが手に入りますが、旬を意識することで食卓に季節感があふれ、食卓が豊かになります。また旬素材は、他の時期に比べて栄養価が高く、値段も安いというメリットもあります。

暖かくなってきたね~
春がきたね~
季節の移り変わりと一緒に声かけしよう!

野菜果物
たけのこ・菜の花・うど・アスパラガス・そら豆・絹さや・春キャベツ・いちご

魚介類
アサリ・サワラ・ホタルイカ

春

野菜果物
きゅうり・トマト・レタス・ナス・ゴーヤ・枝豆・オクラ・とうもろこし・スイカ・桃

魚介類
アジ・カツオ・アユ・ウナギ

夏

お店で子どもと一緒に見つけてみよう!

野菜果物
さつまいも・里もも・ゴボウ・ニンジン・きのこ類・栗・柿・梨

魚介類
サンマ・サバ・イワシ

秋

野菜果物
カブ・大根・レンコン・長ネギ・小松菜・ほうれん草・白菜・りんご・みかん・ゆず

魚介類
サケ・ブリ・タラ

冬



※地域によって旬の時期が異なる場合があります。