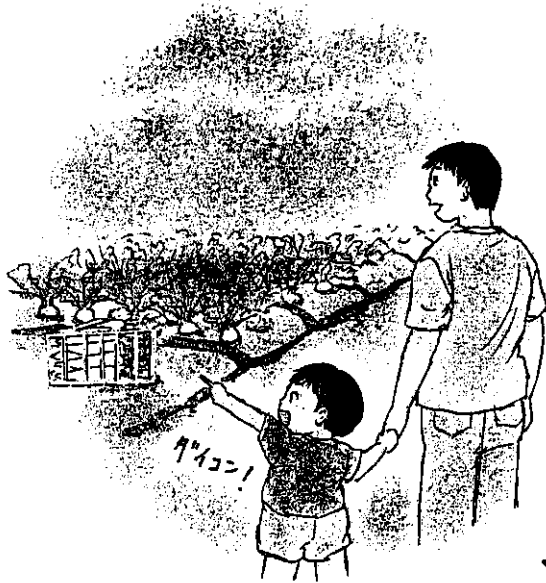


食べる意欲を大切に、食の体験を広げよう

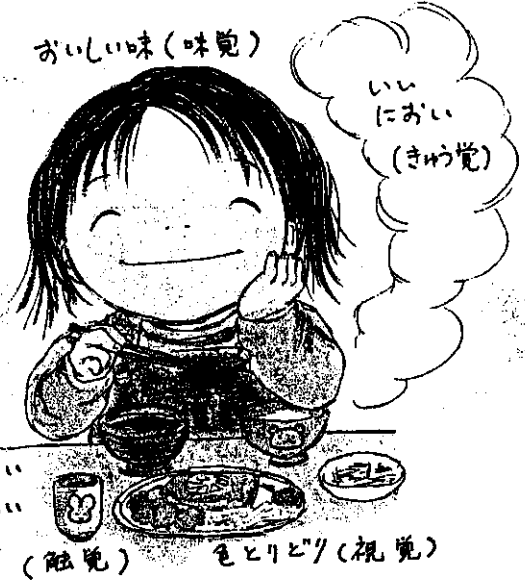
毎日が楽しい食の体験！

散歩で見つけた
これなーんだ？



おいしそうってこんなこと！

おいしい味(味覚)
おいしい味(味覚)
おいしい味(味覚)
(聴覚)



味覚などの
五感を味わう

栽培、収穫、調理を
通して、わくわくしながら
食べ物に触れる



一緒に料理づくり

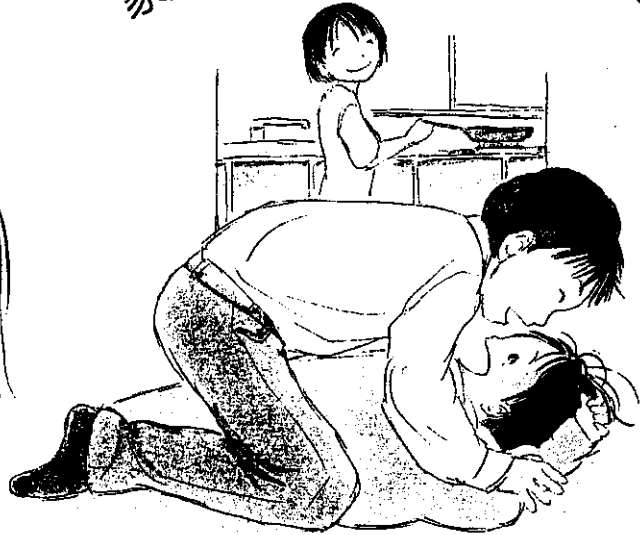
「食べる意欲」は「食べる」力の原点。特に、幼児期は、さまざまな食べ物と出会い、それらの食べ物に親しんでいくことによって、食べたいもの、好きなものが増えていく重要な時期にあります。

食べ物との出会いが限られ、食べ物に親しむ機会が少ないと、食べ慣れないもの、嫌いなものが増えてしまうことになります。

おあやさんはいろいろな顔



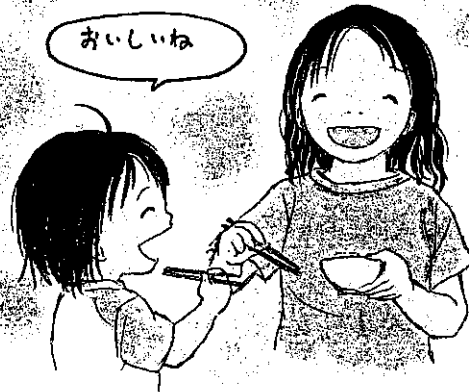
家族で協力、食事のしたく



家族と一緒に
食べることを楽しむ

おいしいね

おいしいね



食事は楽しく！

「味覚などの五感を味わう」「栽培、収穫、調理を通して、わくわくしながら食べ物に触れる」「家族と一緒に食べることを楽しむ」「食べ物や身体のことを話題にする」といったさまざまな体験が、「食べたいもの、好きなものを増やす」ことにつながっていきます。

食べたいもの、
好きなものを
増やす

食べ物や身体のことを
話題にする

なにを食べれば、バナナうんち？



毎日が楽しい食の体験

毎日の生活のなかに、楽しい食の体験の機会は、たくさんあります。

子どもは、どんなときに楽しく食べて、どんなときに楽しく食べ物に関わっているのでしょうか。子ども一人ひとりにとって楽しい食の体験を見つけて、そういう場づくりを提案していきましょう。

●おいしそうってこんなこと！—見て、嗅いで、音を聞いて、触って、そして味わいましょう

色とりどりの美しさや形のおもしろさ（視覚）、食事のしたくや食卓でのおいしそうなおい（嗅覚）、トントン、グツグツ、シューといった食事のしたくをする音やバリバリ、シャキシャキといった口のなかでの音（聴覚）、口のなかや手で触ったときに感じるあたたかさ、やわらかさ、かたさ（触覚）、そしておいしい味（味覚）。五感を味わって、「おいしさ」を実感。

●散歩で見つけたこれなーんだ？—散歩で「食べ物の育ち」を発見

畑のそばを通ったら、植えられているものを指さして「これなーんだ？」散歩で、「食べ物の育ち」を発見することもできます。

・野菜を育てて、収穫して、調理して、味わって、食べた感想をたずねあってみましょう。食べ物が自然の恵みからできた生物であることを実感し、食べ物を大切に作る気持ちにもつながります。

●いっしょに料理づくり—手と指を使うことから始めてみましょう

子どもはほんとうに不思議なほど、自分で作った料理はよく食べます。まずは手と指を使うことから始めてみましょう。キャベツも手でちぎります。子どもは小さい手でゆっくりゆっくりちぎっていきます。1枚のキャベツの葉をちぎることができたらほめてあげましょう。

・食器を並べる、はしを並べる、料理を運ぶなど、食卓の準備もいっしょにやってみましょう。落としたり割れてしまう食器の扱い、ごはんやみそ汁のお碗の置き方など、子どもたちの工夫する要素がいっぱいあります。

●やおやさんにはいろんな顔—やおやさんをのぞいてみましょう

やおやさんやスーパーの野菜売り場には、たくさんの野菜が並んでいます。「今日のほうれん草は元気がいいわね」とか感じたことを話すことは、子どもの観察眼を養うことにもつながります。

・魚売り場にも驚きがいっぱい

切り身の魚しか知らないなんて残念。魚屋のおじさんがかつおを一尾丸ごとおろしてくれると、それを見る子どもの表情は真剣。そのかつおを食べるときの子どもの顔は、まるで自分が海からこのかつおをつり上げてきたように興奮した様子で、食べ物への関心はぐーんと広がります。

●なにを食べれば、バナナうんち？－うんちは元気の秘密をにぎる

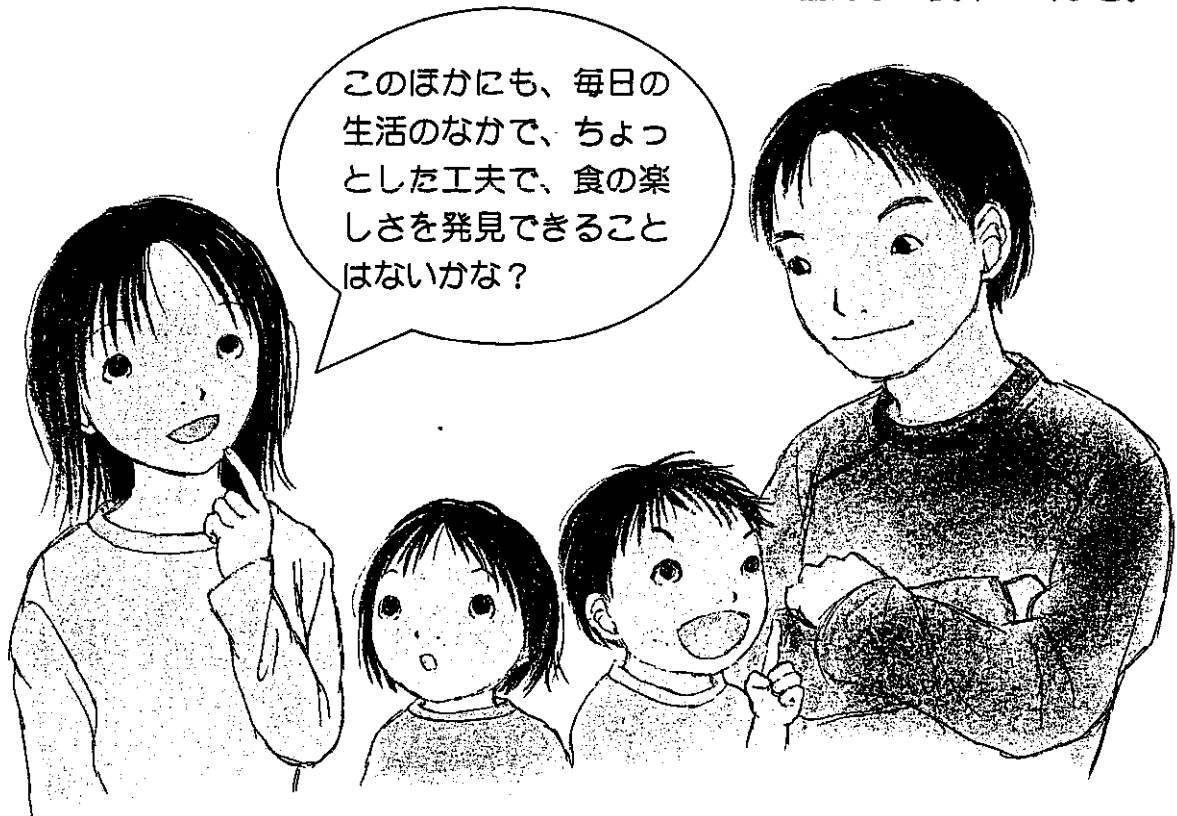
身体の調子を感じて自分の食べることのできる量がわかる。それが元気なからだがわかるスタートです。元気なからだがわかるひとつは「うんち」です。「これ食べるとバナナうんち」「明日バナナうんち出るよね」元気な身体と食べ物がつながっていきます。

●食事は楽しく！－「おいしいね」でおいしさを共感

「おいしいね」「これはなに？」食べ物や食事を作ってくれた人への感謝の気持ちのこもった会話をしたり、今日のでき事を報告したり、コミュニケーションを通して心のキャッチボールを。

●家族で協力、食事のしたく－腕のなかの10分間が1日をスタートとさせる大切な時間

朝食前、おとうさんは、子どもに「おはよう」と声をかけ、目を覚まして、自分で起き出すまでぎゅうっと抱きしめます。時間にして10分間。この時間が1日をスムーズにスタートさせる大切な時間にもなります。みんなを起こす、食事をつくる、食器を並べるなど、それぞれが協力して食卓づくりを。



食の体験を深め、食の世界を広げよう

ああ食の世界って、とってもひろい。

食事を味わって食べる。食事を作ったり、準備をしたりする。そのための買い物をする。食物を保存したり、廃棄したり。ゼーンぶ食のこと。

そうした食事の材料は、農場などで生産され、工場で加工され、マーケットなどに運ばれてくる……。これらはみんなつながっている。

どこもぜんぶ、わくわくすることがつまっている。

さーて、どこから探検しようかな？

わくわく食探検に出発！

わたしたちは、食物を食べ、消化し、その中の成分を吸収して利用し、一方で不要になったものを尿や便や汗として排泄し、生きているのです。

この営みを「栄養」といい、このときに役に立つ成分を「栄養素」といいます。

成長し、活動し、元気に生きていくためには、必要な栄養素を、上手に組み合わせて、食べること、すなわち活発な栄養の営みをするのが大切です。

わたしたちが利用する食べ物の原料は生物です。

生物は、植物でも動物でも、自然をベースにした生態系のなかで生育しているかけがえのない、そして限りのある資源です。

わたしたちはそのなかに含まれる有効な成分等を利用して生きているのです。

自然のなかで生育してきた食べ物は、収穫され、加工され、店頭並びます。

店頭に並んだたくさんの食べ物のなかから、わたしたちは、食べ物を選択し、調理し、食事として整え、食べていくのです。

一方、地球上では約8億人の人々がエネルギーや栄養素の摂取不足の状態等で苦しんでいます。

世界各地で栄養の改善や向上の活動が進むなかで、世界最高水準の健康状態（寿命、乳児死亡率など）を維持している日本人の食生活をよく理解して、世界の多くの人々に役立つ情報として発信していく役割があります。

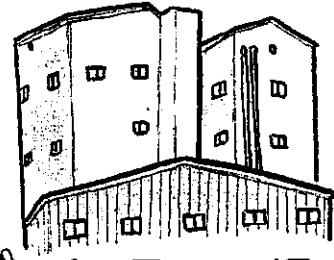
右の絵のどこからでも、食の体験を深め、食の世界を広げていくことはできます。

さあ、わくわく食探検に出発！

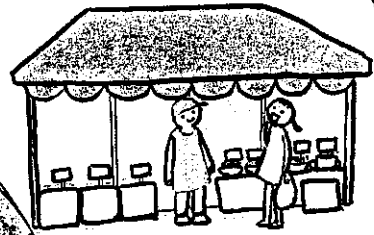
外国市場



農・水・畜産場



食品工場

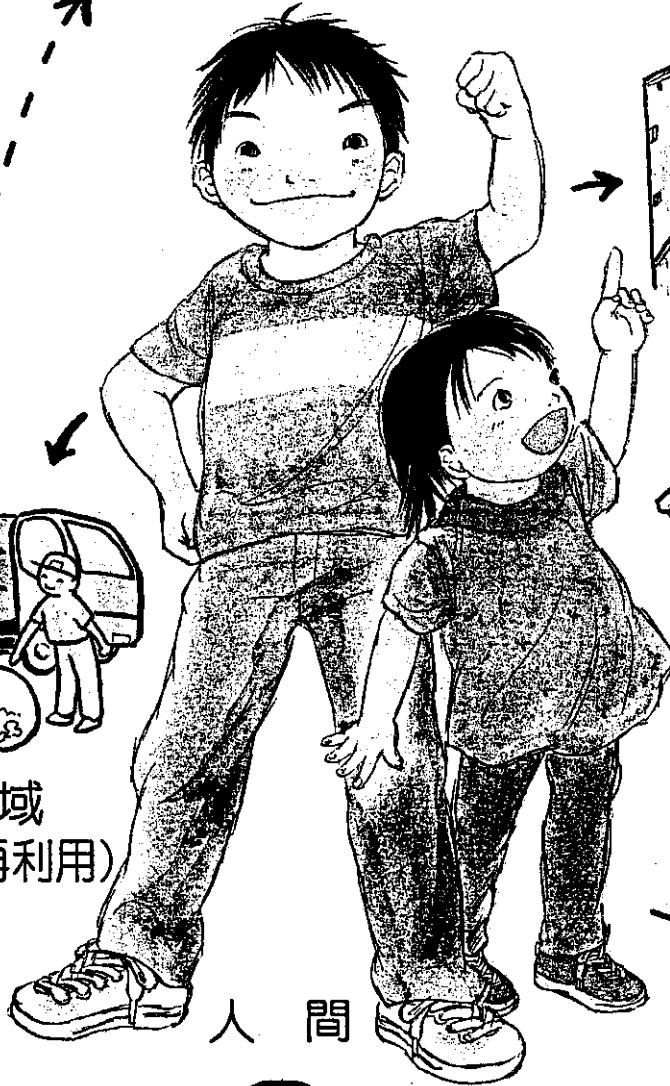


食料品店、食堂等



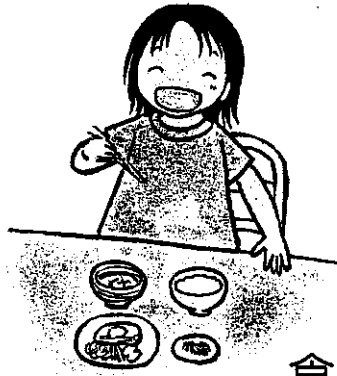
台所

自然的資源
社会的資源



人間

家庭・地域
(廃棄・保存・再利用)



食事