

幼児期の食育について

(年少・年中お弁当参観・懇談 資料) 平成 28 年 5 月

食育とは ～食育基本法より～

- 生きる上での基本であって、知育・徳育・体育の基礎となるべきもの
- 様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てること

幼児食で何より大切な「楽しく食べる子どもに」なるための5つの目標

- 食事のリズムを作ろう
- おいしさを伝えよう
- 家族一緒に食事をしよう
- 一緒に食事作りをしよう
- 食べ物や体のことを話題にしよう



幼児期の食育で大切なこと ～毎回の食事が楽しいものになること～

- 食事は習慣性が高く、毎日の食事が嗜好を作り、その嗜好が食習慣を作るので、幼児期の食生活が重要となる。幼児期は食習慣を決める第一歩となる大切な時期
- 幼児期の正しい食習慣や食事は、心身の成長にも大きな影響を与える
- 家族や友達と一緒に食べることは、社会性を養い、愛情や信頼関係を育む
- 食べる楽しさを味わうことで、食べることに対する興味・関心を引き出し食べる意欲を育てる

多くの食品と味に触れる機会をもつ

- 離乳期、幼児期に多くの食品や味を経験することで偏食を防ぐ
- 食事＝嫌なもの、とならないように無理強いはいしない
- 保護者の嗜好が子どもに受け継がれる傾向がある



食育で身につく5つの力



元気な体がわかる力



食べ物のいのちを感じる力



食べ物の味がわかる力



料理ができる力



食べ物を選ぶ力