



食育のチカラ ～毎年10月はひょうご食育月間です～

こんにちは！地域医療・健康課の栄養士です。

兵庫県では、毎年10月を「ひょうご食育月間」としています。

「食育」と聞くと、「難しそう」「大変そう」そんなイメージをお持ちの方もありません。

でも、そんなことはありません。日常の中で何気なくしていることも立派な「食育」です。

例えば、「一緒に買い物に行く」「食器運びや食事作りなどのお手伝いをする」「野菜を育てる」「朝ごはんを食べる」「誰かと一緒に食べる」…。普段、皆さんが何気なくされていることではないでし

よ

うか？

「食育」を通して、子どもはいろいろなことを吸収し、それが興味や意欲につながります。

この機会に、ご家庭の「食」について考えてみませんか？

### あいさつを習慣に

食べものや食事を作ってくれた人へ「ありがとう」の感謝を込めて、家族がお手本になり、みんなで「いただきます」「ごちそうさま」の習慣をつけましょう。

いただきます！



ごちそうさま！



### 家族と一緒に食卓を

家族で食卓を囲み、会話を楽しみながら食事をしましょう。

「カリカリって音がするね。」

「これはさんまだね。秋だね。」

時には食に関することを話題にすると、子どもが食材に興味を持つことにもつながり、食べてみようという意欲もUP！



### 食材に触れる機会を

「どれがおいしそう？」買い物で子どもに食材を選ばせてみたり、料理する前の食材に触らせてあげましょう。

その中で「つるつるだね」「重たいね」などいろいろな発見があります。

そして、選んだ食材がどんなふう料理されて出てくるのかワクワク！興味もわいてきます。

食べる時には、「選んでくれた〇〇おいしいね！」と一声。

責任感+楽しさ+嬉しさで、興味もUP！



### 年齢に応じたお手伝いを

ちぎる、丸める、つぶす、混ぜるなど、年齢に応じて出来ることをさせてあげましょう。

そして、たくさんほめてあげることで達成感も満足感もUP！



☆☆☆ 『あさごニコッとキッチン』CATVで放送中 ☆☆☆

おやつや料理の作り方、食に関する情報をご紹介します。

(レシピはホームページからも確認できます)

ぜひご覧ください！



「あさごニコッとキッチン」のページはこちらから



【お問い合わせ】朝来市子育て世代包括支援センター(朝来市地域医療・健康課内)

電話:(079)672-5269(朝来市保健センター)