



もぐもぐ ポケット

味覚も感性も育つ!

0歳からのおうち食育

秋から冬は、多くの野菜や果物の収穫の時期です。保育園でも、旬の食材を取り入れ、定期的な食育活動を行うことで“食”への興味が深まるようにしています。「食育」というと難しく思われるかも知れませんが、ご家庭でも簡単にできる食育をご紹介します。

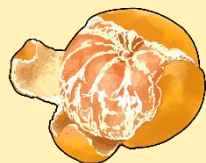
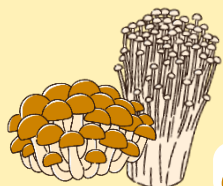
食材に触るだけでも立派な食育!

食材に触るだけでも食への興味は高まります。触った後は目の前で皮を剥いたり、半分に切って断面をみせたり、味見をするのも良いですね。きっと色々な発見があるはずです!



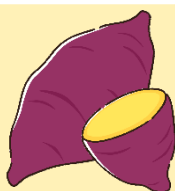
やってみよう! おすすめの食育!

きのこをさく



みかんの皮むき

さつまいも洗い



白菜ちぎり

野菜スタンプ



五感を刺激する言葉を使おう!

- どんな形かな? (まるい?とがってる?)
- どんな感触かな? (ツルツル?ザラザラ?)
- どんな匂いかな? どんな色かな?
- どんな味かな? (すっぱい?甘い?苦い?)

もちろん調理風景を見せることも立派な食育の一つです。五感を刺激する言葉をたっぷり使って、ぜひ「おうち食育」を試してみてください。