

食育ひろば



春からこどもたちは心もからだも大きく成長しましたが、食事の仕方でもこどもたちの成長を感じることができます。今回は、こどもたちの成長に大きく関わる「箸」がテーマです。

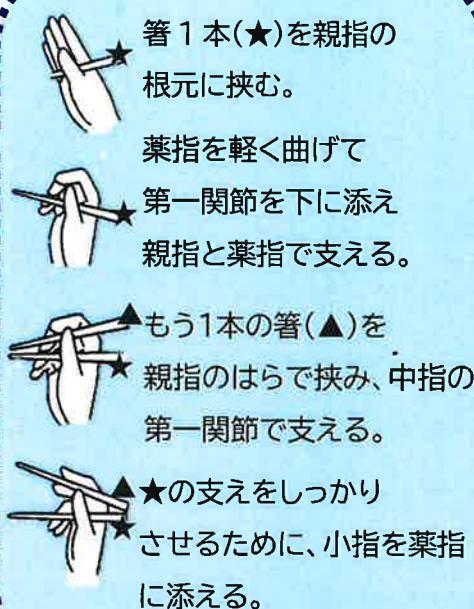
● 正しく箸を持とう！ ●



練習を始める時期は？

- ① こどもが箸を持つことに興味や意欲がある
 - ② スプーンを鉛筆持ちすることができ、上手に使える
 - ③ 自分で食べ、食事に興味・関心を持っている
- 3歳になったからといって、すぐに箸に切り替えなくてはならないということではありません。
- 「食事を楽しむこと」を優先しましょう。

箸の持ち方



お箸クイズ！

Q、日本で初めてお箸を使ったのは誰でしょう？

ヒント★
飛鳥時代に活躍し、お札に載った人物！

A、聖徳太子

日本はまだ「手づかみ食べ」が主流であった飛鳥時代に聖徳太子は遣隋使を派遣し、中国文化を日本に持ち帰らせました。

その中に「箸で食べる作法」があり、朝廷で初めて箸を使った儀式を行ったとされています。



おうちで簡単！食育DIY！

材料

- ・タッパー
(空き箱等でも可)
- ・ハサミ、テープ、カッター
- ・イラスト
- ・スポンジ、フェルトボール・ブロックなど
- ・箸



作り方・遊び方

- ① 好みの顔のイラストを印刷する。
- ② ①を顔の形に切り抜き、口元は大きめにくり抜く。
- ③ ②をタッパーの蓋にテープ等で貼り付けて固定する。
- ④ ③の口元のくり抜きに合わせて、タッパーの蓋をくり抜く。
- ⑤ 小さくカットしたスポンジや、フェルトボール・ブロックなど家にある安全に配慮したものを準備する。
- ⑥ ⑤を箸でつまみ、イラストの口に運ぶ。



おいしい～い！

いろいろなものを食べさせてみよう！

日本人の約7割が、正しい箸の持ち方ができないといわれています。

箸を正しく持つことは、食事マナーの一つであり、脳の発達と手先の器用さにもつながります。

こどもは大人の真似をしてしまうことが多いので、大人も正しく箸を持つようにしたいですね。

未来の元気を創造する



一富士フードサービス株式会社



いまがおいしい たべもの 「なまえ は なあに？」



①



ぜんたいが しろい うぶげで
 おおわれていて
 きたときに めめめめする ものが
 はいっているよ。

②



かわが むらさきいろの ものが
 おおいけど なかには しろいろ
 や みどりいろの ものも あるよ。

<こたえ> ①おくら ②なす



たべもの はんぶんこ くいず 「なんの やさいの はんぶんこ かな？」

①



みどりいろの かをむくと
 きいろくて あまい
 つぶつぶが でてくるよ

②



おおきくて
 おもたい みどりいろの
 おはな の ような
 やさいだよ

③



ピーまんより
 おおきくて
 きいろや あかい
 だいだいいろ が
 あるよ



⑤ ぱりぱりか



② めろめろー



① とろとろし

<こたえ>