



おなか、グー! カラダで感じるおいしい時間

グー!



～食事のリズムがもてる～

身体は暑ければ汗をかくし、お腹が減ればグー!と鳴ります。思いっきり遊んだ後は、「おなかすいた!」が飛び出します。幼い頃からぐっすり眠って、たっぷり遊び、空腹を感じられるようになれば、次第に食欲や生活のリズムが健康にはとても大切であることがわかるようになります。1日3回の「いただきます・ごちそうさま・ありがとう」でメリハリのある生活を。

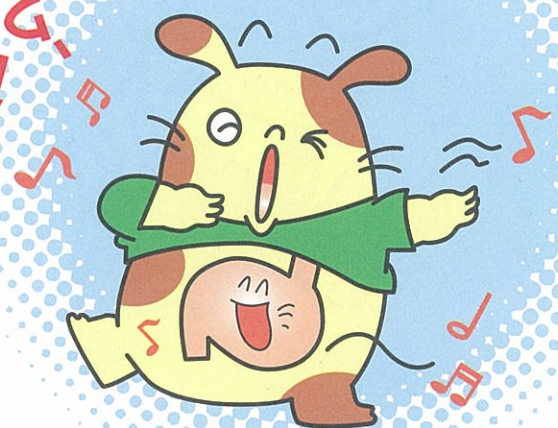
食事のとき、おなかはずいていますか?

かみかみ、かむかむ、 おいしさかモン!

～食事を味わって食べる～

食事の楽しさは、おいしさを知ることからはじまります。離乳食の頃からさまざまな味を経験し、いろいろな食品を見て、触ることで、食べようとする意欲が育ちます。おいしさの発見をくり返すうちに、おいしさは味覚だけではなく、匂いや音、見た目、歯ごたえ、一緒に食事をする人や環境も大切であることがわかるようになります。

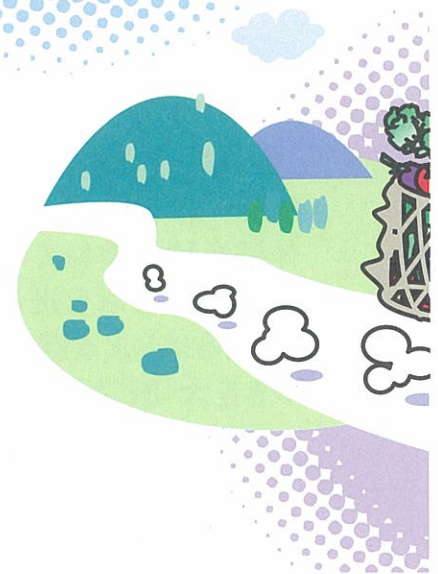
おいしさを見つけられますか?



ハグリン

※キャラクターデザイン・星みつる

出身地：ワクワクわく星
 特技：「だっこ、だっこ (ハグハグ)して〜!」と
 甘えること
 おいしく食べると
 ♪かみ かみ かむかむ
 おいしさ かモン♪
 と歌う。





いっしょに食^たべると、
っつろまで満^{まん}腹^{ぶく}!

～一緒に食べたい人がいる～

「仲間やみんなで食べるとおいしい!」と感じるのは、相手と気持ちが通じて心がわくわくしているからです。幼い頃からみんなで食べる楽しさを体験していると、人の気持ちがよくわかるようになり、思いやりの心が育ちます。子どもと一緒に食事の準備や後片づけをすることで共通の話題が生まれ、食卓が家族のコミュニケーションの場となるでしょう。

食事の時間は楽しいですか?

やりたい! できた!
キッチン発、わくわく料理

～食事づくりや準備にかかわる～

子どもの食事づくりやお手伝いは、生活技術を高めるばかりでなく、マナーや習慣を覚え、家族のコミュニケーションをはかるいいチャンスです。幼い頃から料理や買い物など食事の準備を体験させながら、ときには栽培や収穫などを通して、子どものできることを増やしていきましょう。

一緒に食事づくりをしていますか?



食べるミアワセ、大発見!
食とカラダに感じて、ピッ!

～食生活や健康に主体的にかかわる～

「食べたいもの」を話しあったり、食事の準備を一緒にしたり、本や遊びを通して食べものや身体の話に親しんだりしていると、食べものに興味と関心を持てる子どもに育ちます。さらに、子ども自身が家族や友だちに伝えることで、食への興味と関心は、地域や社会へと広がります。

食べものの話をよくしていますか?