

子どもは初めて見る食べ物に不安を感じます。
食材に見慣れて安心すれば
食べるようになりますよ。

POINT
1

いろいろな食材や調理法で
食体験を増やそう！

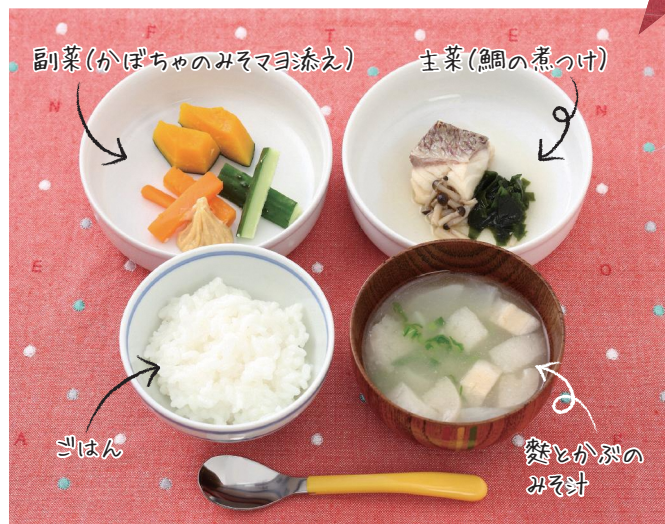
山のものや海のものなど、日本にはたくさんの食材があります。まずはパパ・ママが食に興味をもち、子どもに感じてほしいことを伝える「声かけポイント」を見つけていきましょう。



食事を味わって
食べる子どもに
さまざまな食体験と気づきのある食卓で
子どもの感性を磨こう。

参考に見よう！

※写真は生後12～18か月頃の目安とした献立例です。



噛む力が発達過程にあるため、食材選びや調理には工夫が必要です。硬すぎるもの、口の中でまとまらないもの、誤飲しやすいものなど子どもが苦手な食材は、柔らかく煮る、小さく切るなど調理に工夫を。



味覚をはじめ、多様な感覚が発達する時期です。子どもの食べたものが增える体験、一緒に食べたいと思う人が心に刻まれるような体験を重ねることで、子どもの感性は磨かれていきます。味だけでなく、見た目、香り、食感、音なども「おいしい」と感じさせる

大切な要素。食材や調理を工夫するだけでなく、子どもの気づきにつながる声かけも積極的にしていきます。料理体験は子どもが五感をフルに使います。食材が料理になることがわかると、食をさらに身近に感じ、食べることや作ることが好きになっていきます。



POINT 3 子どもの好奇心を大切にして食材に触れる機会を作ろう!

キッチンでパパ・ママと「一緒にいたい」「一緒にやりたい」という子どもの気持ちを大切に。お手伝いをしながら食材の色や香り、手触りを感じたり、味見をすることで食事が楽しみになります。嫌いなものが好きになるきっかけにもなりますよ。

POINT 2 旬の食材や季節感のある和食で子どもの探索心を引き出そう!

旬の食材を選び、「〇〇の季節だね」など子どもへの声がけを心がけていきましょう。また、花や葉の形に野菜を型抜きして料理に飾り、自然や季節を楽しんでもいいでしょう。和食ならではのいろいろな味や香り、色が子どもの好奇心や探索心を引き出してくれます。



やってみよう

いろいろな旬の素材

今では旬に関係なく一年中食べたいものが手に入りますが、旬を意識することで食卓に季節感があふれ、食卓が豊かになります。また旬素材は、他の時期に比べて栄養価が高く、値段も安いというメリットもあります。

春

野菜果物
たけのこ・菜の花・うど・アスパラガス・そら豆・絹さや・春キャベツ・いちご

魚介類
アサリ・サワラ・ホタルイカ

※暖かくなってきたね～ / 春がきたね～ / 季節の移り変わりと一緒に声がけしよう!

夏

野菜果物
きゅうり・トマト・レタス・ナス・ゴーヤ・枝豆・オクラ・とうもろこし・スイカ・桃

魚介類
アジ・カツオ・アユ・ウナギ

※お店で子どもと一緒に見つけてみよう!

秋

野菜果物
さつまいも・里いも・ゴボウ・ニンジン・きのこ類・栗・柿・梨

魚介類
サンマ・サバ・イワシ

冬

野菜果物
カブ・大根・レンコン・長ネギ・小松菜・ほうれん草・白菜・りんご・みかん・ゆず

魚介類
サケ・ブリ・タラ

※地域によって旬の時期が異なる場合があります。

親が食や文化を大切にしている姿を見せていきましょう！



食事づくりや準備に

関わる子どもに

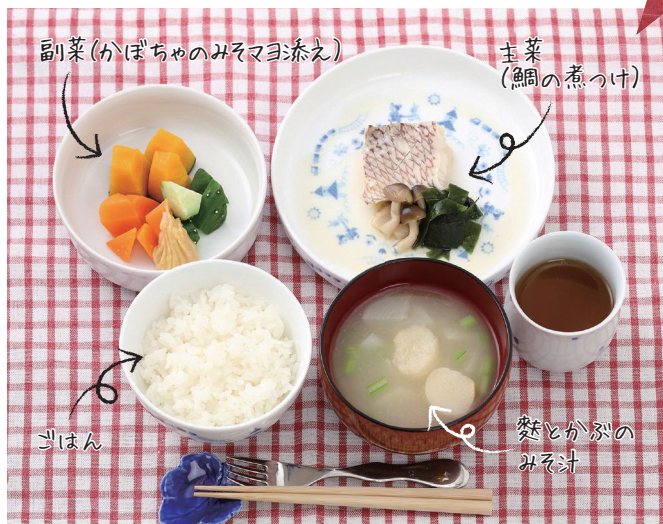
「作る・食べる・語る」を楽しむ食事づくりで、
食べ物に感謝する心を育もう！



POINT 1 親子で季節の行事食づくり。
楽しく和食文化や伝統に触れよう！

年中行事や節句、七五三などのお祝いの日には家族で行事食を用意し、子どもにその意味を伝えていきましょう。行事食や郷土料理など、特別な食事を一緒に作り味わうことは、子どもの食や和食文化への興味を育てる良い機会になります。

参考に見よう！



食べられるものも大人と同じ料理が増えてきます。好き嫌い・むら食いも出てきますが、この時期の好き嫌いは定まったものではありません。気分で食べないこともあるので、嫌いだと決めつけないようにしましょう。

食事づくりや準備を通じて社会性・協調性を身につける時期です。家族やさまざまな人と食事を共にする経験を重ねることで、人への思いやりの心が育まれていきます。また、行事食は、子どもが和食文化に触れる絶好の機会。いつもと違う雰囲気食べ物でいた

ただくことで、子どもは食の世界の深さを知り、行事食の意味を少しずつ理解していきます。最近では、箸を使わずに食べられる食事やワンプレートの食事が増えています。箸やごはん茶碗、汁椀を使った和食で日本の食文化に触れる機会を大切にしていきたいでしょう。



POINT 3 家庭菜園で食べ物への感謝の気持ちを育もう!

野菜を育てたり収穫する体験からは、野菜の育ちを知るだけでなく、自然の恵みと働くことの大切さに気付くことができます。作物の命をいただいていることも伝え、命の尊さや食べ物を大切にすることも育んでいきましょう。

POINT 2 和食のマナーのしつけは子どもの社会性を育む第一歩!

マナーは人に不快な思いをさせない、コミュニケーションをスムーズにするためのものです。箸の使い方や食事マナーはもちろん、作ってくれた人への感謝や食器などの道具を大切に扱うことも伝えていきましょう。



やってみよう

炊飯器でおもちづくり

日本人が大切にしてきたお米で作るおもちは、特別な食べ物です。おもちもち米を蒸して、杵と臼でついて作るのが一般的ですが、炊飯器でも作ることができます。つくたてのやわらかいおもちが格別! 親子で協力して作ってみましょう。

【材料】(2~3人分)

もち米……………2合 水……………360cc
片栗粉……………適量

【作り方】

- 1 もち米を普通の米と同じように研ぎ、炊飯器で炊く(浸漬は不要)。
- 2 炊きあがったもち米をボウルに移し、麺棒の先に水をつけて、粘りがでるまでまんべんなくつく。
- 3 まとまってきたら、片栗粉をひいたバッドに移し、手で適当な大きさにちぎり丸める。
- 4 あんこやきな粉、しょうゆなどお好みの味付けをしたら出来上がり。
※残ったおちはラップで包み、冷蔵または冷凍保存ができます。

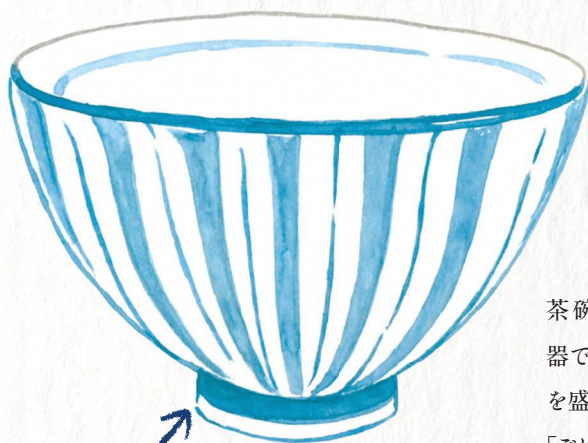


／ 食べ物だけじゃない。和食の魅力を発見 ／

和食器で食事を楽しもう！

茶碗に汁椀、箸は和食には欠かせない食具です。

昔から使われ和食文化を支えてきた和食器の良さを見直してみませんか。



高台があると器を持ちやすく置いたときも安定します。熱いものを入れたときも手に熱が伝わりづらくなります。

ごはん 茶碗

rice bowl

茶碗はもともとお茶を飲むための器でしたが、江戸時代後半にごはんを盛る器としても使われるようになり「ごはん茶碗」になりました。子どもに割れやすい茶碗をていねいに扱うことを伝え、器を大切にする心を育んでいきましょう。



昔は一人一人のお膳で食事をしていました。お膳から口元まで遠いので器を持って食べる習慣が生まれました。

器を手に持ち口をつけて汁をすする和食では、汁椀には熱が伝わりにくい木製のお椀が使われます。特に漆器は日本を代表する食器で、海外では「ジャパン」と呼ばれ人気です。日本各地の漆器の名産地では、さまざまな作風の漆器が作られています。

汁椀

soup bowl

本物の漆器は高価ですが、修理して使い続けることができます。食洗器対応のものもあります。



子ども用食器の選び方

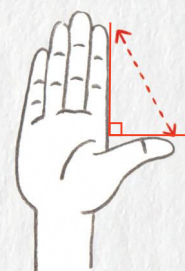
ごはん茶碗・汁椀

離乳食が完了期を迎えたら子ども用の食器を用意しましょう。サイズは子どもが手を開いた時、親指で茶碗の縁を、その他の指で底を持つことができる大きさのものを選びましょう。



箸

親指と人さし指の間の長さの1.5倍の長さが目安です。太すぎるもの細すぎるものは使いづらいので避けましょう。



箸 chopsticks

アジア圏には箸を使う国が多くありますが、スプーンを使わず箸だけで食事をするのは日本だけです。スプーンを使わない代わりに、汁椀を手に持ち直接口をつけて汁物をすすする習慣が生まれました。また、家族それぞれが自分専用の箸を使うのも他の国にはない習慣です。



成長に合わせて箸は変えましょう
(14ページの選び方参照)。
他にも割り箸や納豆用、麺用など
用途に合わせた箸も工夫されてい
ます。



祝いの時に使う「祝い箸」は、両端が細くなっています。これは一方の端を神様、もう一方を人が使って、神様と共に食事をするという意味を持ちます。



箸おきは食卓に彩りを添え、
季節感を楽しむこともできます。

箸おき chopsticks stand

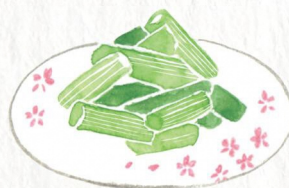
箸をおくための道具。口をつけた箸先が食卓に直接触れるのを防ぎ、渡し箸(箸を茶碗や皿の上にのせる悪いマナー)も防げます。子どもと一緒に折り紙や庭木で箸おきづくりを楽しんだり、好きな箸おきを選んでもらい、箸のマナーに興味をもってもらいましょう。

日本は 器の種類が多い!?

ごはん茶碗、汁椀の他に、焼き魚は平皿、煮物は鉢を使うなど、和食では料理に合わせてさまざまな食器を使います。近隣諸国をみても、これほど多くの器を使うのは日本だけのようです。また、食器の素材や模様もたくさんあります。季節に合った色合いや形をした器を選んで、器でも季節感を楽しむことができます。



春夏は明るい色合いの器、
秋冬は厚みのあるどっしりした
器がおすすめ



がいっぱい! む和食すごろく

節分

福豆をまいて邪気を払い、一年のしあわせを祈ります。

福豆



寒ブリ



小豆粥



お汁粉



初午
はつうま

稲荷神の遣いとされるキツネの好物・油揚げやいなり寿司をお供えて商売繁盛・家内安全を祈ります。

立春



よもぎ



いなり寿司



上巳の節句
じょうし

別名「桃の節句」。桃の花やひな人形を飾って女の子の成長としあわせを願います。

ちらし寿司
はまぐりの潮汁



立夏



ちまき
柏餅



端午の節句
たんご

別名「菖蒲の節句」。菖蒲湯に入って厄払い、ちまきや柏餅を食べて男の子の成長を願います。

八十八夜

立春から88日目。この日に摘んだ新茶を飲むと長生きすると言われています。

新茶



初がつお



七夕の節句
しちせき

別名「笹の節句」。短冊や飾りを笹竹に吊るし、技芸上達・豊作を願います。天の川に見立てたそうめんを食べます。

そうめん



鰻



土用の丑の日

夏の土用の丑の日には鰻や「う」のつくものを食べて健康を祈ります。

ぼた餅



春分の日

春分の日前後3日を合わせた7日間が彼岸。ぼた餅をお供えて先祖供養をします。

お花見

桜の花に宿るとされる田の神様をもてなし、豊作を祈ります。

花見団子



たけのこ



栗



十三夜(栗名月)

十五夜と同じく栗料理などをお供えてお月様を拝み、収穫を祝います。

おはぎ



おいしい

四季を楽しむ

お正月

おせち料理を用意して家族で食べ、一年のしあわせを祈ります。

START



七草粥

人日の節句
じんじつ

春の七草を入れたお粥を食べて一年の健康を願います。



お雑煮

お雑煮
関東は角餅・醤油味、関西は丸餅・白味噌味など日本各地にはさまざまなお雑煮があります。



立秋

重陽の節句
ちゅうようのふ

別名「菊の節句」。菊の花を浮かべた菊花酒を飲み、長寿を祈ります。

菊花酒

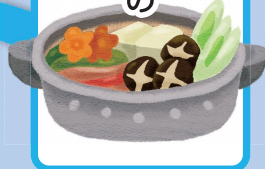


十五夜(芋名月)

すすきを飾り、月見団子や里芋料理などをお供えてお月様を拝み、収穫を祝います。



鍋もの



冬至

一年で一番昼が短い日。小豆や力ボチャを食べて邪気を払い、柚子湯に入って身を清めます。

南瓜
なんきん
(かぼちゃ)



干し柿



年越しそば

大晦日

「年の締めくくりにそばを食べます。そばは細く長いことから長寿を願います。」



和食の日

11月24日

日本の食文化「和食」の大切さを考える日です。

七五三

子どもの成長に感謝し、健康と長寿を願って氏神様にお参りします。



赤飯
千歳飴



立冬

松茸



秋分の日

秋分の日(前後3日を合わせ7日間が彼岸。おはぎをお供えて先祖供養をします。)

新米





家族のしあわせを願う お祝いの和食

年中行事や家族のお祝い事などを行なう特別な日を「ハレの日」といいます。

ハレの日には家族や親戚が集まって、しあわせや健康に感謝し、特別な料理が食べられてきました。



お正月

おせち料理に込められた願い

家庭において最も身近な年中行事といえば「お正月」でしょう。一年の始まりであるお正月は、しあわせや豊作をもたらす「歳神様^{としがみさま}」を各家庭で迎える行事として、鏡餅やお雑煮、おせち料理を用意し、大切に祝われてきました。

おせち料理はもともと、神様にお供えたものを、後から家族でいただくものでした。神様と食事を共にすることで、福を招き災いを打ち払うと考えられていたためです。

さまざまな願いや意味が込められた料理を食べながら、家族の一年のしあわせを願いましょう。



子どもと作るかんたんおせち

すべてのおせち料理を用意するのはなかなか大変なものです。そこでおすすめなのが、数品をワンプレートに盛り付けた「簡単おせち」。子どもと一緒に手づくりおせち料理にも挑戦してみましょう。

【伊達巻】

卵・・・・・・・・・・・・・・・・・・3個
はんぺん・・・・・・・・・・・・・・50g
「砂糖・・・・・・・・・・・・・・大さじ3
A みりん・・・・・・・・・・・・・・大さじ1
「だし汁・・・・・・・・・・・・・・大さじ1



はんぺんをちぎる、調味料を加える、卵を割るなど。子どもにお手伝いの楽しさを経験させましょう！

1 オープンシートで型を作る。33cm×35cmのオープンシートを用意する。4辺とも3cm幅に3回折って縁を作り、15cm×17cm×3cmの型を作る。



2 フードプロセッサーにはんぺんを粗くちぎって入れ、卵、Aを加えなめらかになるまで攪拌する。

3 1の型に流し入れ、オーブントースター(200～250℃)で10～15分焼く。

4 巻きす(あれば鬼すだれ)に焼いた表面が下になるように置き、巻く(厚みがあって巻にくい時は手前側に1センチ間隔で3本ほど浅い切れ込みを入ると巻きやすい)。

5 巻きすの上から2か所程度輪ゴムで止め、冷めるまでそのままにしておく。



人生儀礼の和食

子どもの健康を願う 人生儀礼

日本では、季節の節目だけでなく、人生の節目でもお祝いをしたり、厄払いをする「人生儀礼」が行われてきました。昔は幼いうちに命を落とす子どもが多かったため、子どもが無事に育ち長生きできるようにと願いを込め、赤飯やご馳走を用意して家族で食べました。こうした儀礼の意味を知ること、あらためて健康であることに感謝し、家族のきずなを深めていきましょう。



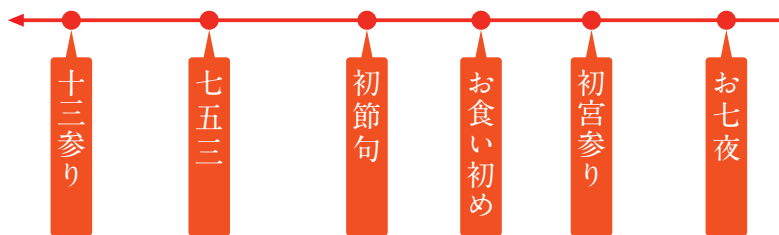
千歳飴

「千歳」という名前の通り、健康や長寿を願って子どもに持たせたもの。元々は麦芽から作った細長い飴を、縁起のいい紅白の色に染めたものでした。



お食い初め

生後100日目に「一生食べることに苦労しないように」と願いを込めた膳を用意します。丈夫な歯が生えるよう「歯固めの石」も欠かせません。



千支がひと回りする13歳に関西を中心に行われます。

子どもの成長に感謝し健康を願って氏神様にお参りします。男の子は3歳と5歳、女の子は3歳と7歳の年にお祝いします。子どもには千歳飴を持たせます。

女の子は3月3日、男の子は5月5日に人形を飾り、健やかな成長を祈願します。

生後初めて赤ちゃんに食べ物を食べさせる儀式。

誕生から1か月ほど経つと、地元の神社で我が子の健康と長寿を祈ります。

誕生から7日目に、赤ちゃんの名前を書いて紙を張りだし、神様に報告したとされます。

なぜ「赤飯」を食べるの？

人生儀礼など祝いの席では、よく赤飯が食べられます。これは、昔は赤い色に邪気や厄を払う力があると信じられてきたためです。赤飯に入っている豆は、小豆では炊くと皮が破れて縁起が悪いとされ、破れにくい「ささげ」という豆が使われることもあります。

赤飯の他にも、おはぎや団子などがお供えに使われたり、食べられてきました。昔の人々は、米や餅、豆にも特別な力があると考えていたからです。





発行：農林水産省

企画：株式会社 JTBコーポレートセールス

編集・制作：株式会社 食育ずかん