



和食の時間

子どもと楽しむ

農林水産省

約1000名の
子育てパパ・ママに聞きました！
和食ってどんなイメージ？

ポジティブTop3		ネガティブTop3	
1位	健康的	1位	手間がかかる・面倒
2位	栄養バランスがいい	2位	塩分が高くなりがち
3位	野菜がたくさん摂れる	3位	地味、茶色

「和食」は単なる料理だけではなく、豊かで時に厳しい自然の中で、家族みんなが健康でしあわせに暮らしていくために、長年培ってきた自然を大切に作る心、食の知恵や工夫までも含めた食文化です。子どもたちがこれからも豊かな自然の中で元気に成長していくために、日常に根ざした和食文化を家族で大切にしていきませんか。

私たちが育んできた
食文化と
豊かな自然を
未来の子どもたちへ

身近な和食文化



「いただきます」「ごちそうさま」
を言っている

自然やその恵みである食材や料理を用意してくれた人に感謝する気持ちを表す食事のあいさつは、日本ならではのものです。



子どもに食事マナーを
教えている

箸や器の持ち方・使い方、食べ方などの食事マナーは、昔から受け継がれているおいしく食べる工夫です。



旬の食材を使っている

四季がはっきりしていて自然の恵みが豊富な日本では、料理に旬の食材を使い、その季節を味や見た目です楽しんできました。



旅行先でその土地の
郷土料理を食べる

南北に長く海や山がある日本は、その土地ならではの食文化が発展してきました。



ごはん茶碗・汁椀・箸を
使っている

ごはん茶碗と汁椀、箸は和食の基本セット。これにおかずを足していくと栄養バランスが取りやすい食事になります。



子どもの成長を願う
お祝いをしている

ひな祭りや端午の節句、七五三などで特別な料理を用意して子どもの成長を家族で祝う行事も和食文化の一つです。

contents

はじめに	02
親子で味わう・楽しむ「和食」で子育て	04
和食ではじめる子育てのポイント	06
●食卓を家族で囲む習慣づくりを	07
●一緒に食べる人がいる子どもに	08
●食事を味わって食べる子どもに	10
●食事づくりや準備にかかわる子どもに	12
和食器で食事を楽しもう!	14
四季を楽しむ和食すごろく	16
家族のしあわせを願う お祝いの和食	18



子どもに伝えたい! 和食の ポイント

POINT 1

ごはんを中心にした食事は
栄養バランスがよく健康的

ごはんには汁ものとおかずを組み合わせる和食のスタイルは、一食で摂れる食材の数が多く、栄養バランスの取れた食事です。

POINT 2

家族のきずなを深める年中行事

季節ごとの行事に込められた願い。子どもと食を通じて、楽しい時間を共有しましょう。

POINT 3

多彩な食材と食材を活かす調理の知恵

日本の気候風土や自然がもたらすたくさんの種類の食材。また、良質な水が豊富な日本は、ゆでる、煮るなどの調理や“だし”で食材の味を活かした料理が特徴。豊かな味覚が育ちます。

POINT 4

季節を感じるすてきな食卓

四季がはっきりしている日本。旬の食材や食器を使って食卓でも季節を感じ、毎日の生活を楽しんでみましょう。

親子で味わう・楽しむ 「和食」で子育て



子どもの 「食べる力」を 育むために

子どもは一回一回の食事を積み重ねることで、「楽しく食べる」ことを身につけて成長していきます。また、食から自分の体や自然環境にも配慮した生活を送ることを学んでいきます。そのためにも、多彩な食体験、人や自然との触れ合い、食文化との出会いなど、子どもの食への興味や感謝の気持ちを引き出すきっかけをたくさん作ることが大切です。家族で和食体験を重ね、子どもの「食べる力」を育んでいきましょう。

離乳期

いろいろなものを食べて
元気に育ってね



授乳期

生まれてきてくれて
ありがとう!



おなかがすくリズムをもつ

いろいろな食品に親しむ

見て、触って、自分で進んで
食べようとする

食欲がある

安心と安らぎの中で飲んで
(食べている)心地よさを味わう

どんな子どもに 育ててほしい?

「どんな子どもに育ててほしいか」「将来、子どもにどんな食生活を送ってほしいか」をイメージしてみましょう。

「楽しく食べる子どもの姿」を目標に、成長に合わせて必要な学びや食体験の機会を作っていきましょう。

「食べる力」は「生きる力」

豊かな食体験や食卓での家族や人との関わりの中で育まれる「食べる力」は、生きる意欲や好奇心、協調性など将来の社会生活において必要とされる「生きる力」も育み、子どもたちの元気な未来の基礎となります。

大切にしたい5つの姿

楽しく食べる子どもに

おなかがすく
リズムのもてる
子どもに

食べたいもの、
好きなものが増える
子どもに

一緒に食べたい
人がいる
子どもに

食べ物を
話題にする
子どもに

食事づくりや
準備にかかわる
子どもに

地域や社会のことを知って
将来を考えてほしい

思春期



勉強もしっかり!
元気に遊んでね

学童期



幼児期



お友達と仲良く、
いろいろなことに
興味をもってね

家族や仲間と一緒に
食事づくりや準備に関わる

自分の身体の成長や
体調の変化を知り、
自分の身体を大切にできる

一緒に食べる人を気遣い、
楽しく食べることができる

1日3回の食事や間食のリズムをもつ

食事・栄養のバランスがわかる

仲間と一緒に食べることを楽しむ

自然と食べ物との関わり、
地域と食べ物との関わりに関心をもつ

食べたいもの、好きなものを増やす

食事マナーを身につける

家族と一緒に食べることを楽しむ

栽培、収穫、調理を通して、
わくわくしながら、食べ物に触れる