



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も楽しんできました。



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。

いろいろなものを食べて
元気に育ってね

離乳期



授乳期

生まれてきてくれて
ありがとう!



どんな子どもに 育ってほしい?

「どんな子どもに育ってほしいか」「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。

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いる
(食べている)心地よさを味わう

「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

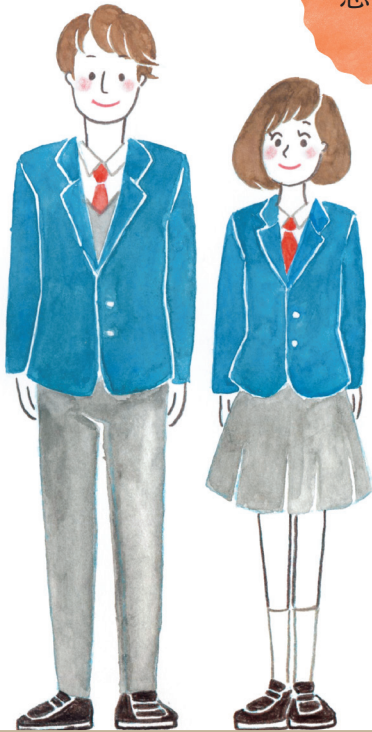
一緒に食べたい
人がいる
子どもに

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

親子で
味わう
楽しむ

和食ではじめる子育てのポイント

旬の食材、行事食、お手伝いなど、和食を子どもの成長に合わせて楽しく取り入れるポイントをご紹介します。「食べる力」を育む食体験を親子一緒に重ねていきましょう。



監修：酒井治子先生
東京家政学院大学現代生活学部
教授、平成29年度農林水産省和食
文化普及推進委託事業検討委員

旬の食材、行事食など和食は 子どもの学びを広げる教材

子どもには食を楽しんでほしい、自然や命を大切にすることを
もってほしい…親であれば誰もが
願うことです。そのため何をす
ればいいのか、難しく考える必要
はありません。地元の素材を使っ
た食事は、地域の特色や季節の移
り変わりに興味をもつきっかけを
作ります。また、お正月などに食
べる行事食や伝統食は日本のしき
たりや文化、自然を大切にす
ることを伝える大切な教材になり
ます。食事としての和食にとらわれず、
年中行事や子どもの成長に関わる
行事など家族で楽しむことから

増やしていきましょう。和食を通
して食や人、自然とつながる経験
を重ねることで、子どもの世界は
広がっていくでしょう。

親も食に楽しむ姿を見せながら 子どもと和食の魅力を発見

子どもに食を楽しんでもらうに
は、まずは親も食に興味をもち、
楽しく食べる姿を見せていくことが
大切です。子どものさまざまな食
の発見を親子で共感し、パパ・マ
マも和食の魅力を再発見してい
きましょう。親子で旬の食材や行事
食を食べて話をしたり、料理を一
緒に作ることで、わが家の食や和
食文化が引き継がれていきますよ。



食卓を家族で囲む

習慣づくりを

食事や生活を見直す大切な時期。

夫婦で和食中心の食生活をはじめよう。

POINT 1

妊娠中に 和食づくりに慣れておこう！



子どもが生まれたら、毎日のお世話やお祝い、予防接種など慌ただしい日々が続く新しいことをはじめるのは大変です。妊娠中にだしの取り方、さまざまな食材を使った料理、栄養バランスの取り方など和食を食べる・作ることに慣れておけば、妊娠中の健康管理や数か月後にはじまる離乳食づくりもスムーズに。

POINT 2

主食を中心にエネルギーを摂取。 ビタミン、ミネラルは副菜から

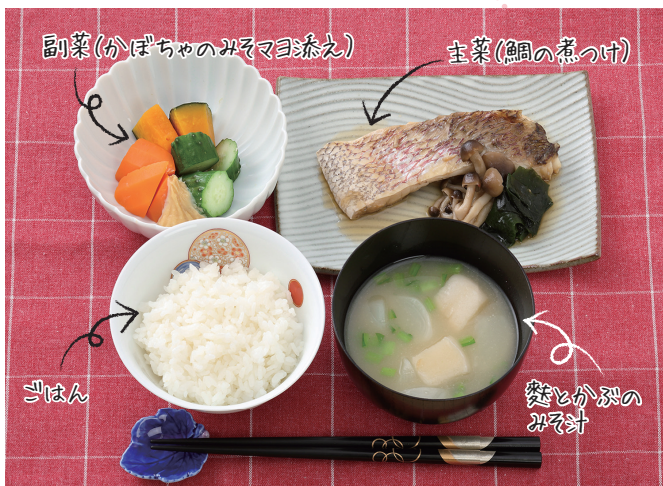
カロテンや葉酸を含む緑黄色野菜、カルシウム豊富な大豆製品や小魚、乾物を使った汁物や副菜からはママと赤ちゃんの健康や母乳に必要な栄養をしっかり摂ることができます。ごはんをエネルギー摂取の中心にすれば脂質の摂り過ぎも防げます。また、主菜でたんぱく質や鉄を含む赤身の肉や魚なども取り入れましょう。



参考にしてみよう！

カンタン！

忙しい時は
具だくさん味噌汁、
すぐ出せる食材
(豆腐・納豆・トマトなど)
が便利！



ごはん、汁もの、おかずといった和食の「型」(一汁三菜など)を身につけておくと、家族の献立づくりも自然とバランスが取れるようになります。忙しい日はごはんと具だくさん味噌汁の一汁一菜にしても大丈夫。特別な日には手を加えた料理を作って食生活にメリハリをもたせていきましょう。

ママ自身がしっかりと栄養を摂ることが大切な時期です。主食のごはん、魚や肉、卵などを使った主菜、野菜などさまざまな食材を使った汁物や簡単に作れる副菜など和食なら必要な栄養をバランス良く摂ることができます。健康的な食生活の基礎ができれば、子ど

もの食事づくりや将来の生活習慣病予防にもつながります。また、食卓は食事をする場だけでなく、家族のきずなを深める場でもあります。今から家族一緒の食事の時間を大切に、家族のコミュニケーションが取れる食卓づくりをしていきましょう。

一緒に食べる人がいる 子どもに

赤ちゃんにとって食事の時間が心地よいと感じる食卓づくりをしよう。



離乳期は赤ちゃんが食べることを覚えるだけでなく、「食べる力」を身につける大切な時期。食べる力は新しい食体験を重ね、食事の時間が心地よいと感じることで育まれていきます。赤ちゃんへの声かけや夫婦が会話を楽しむ食事の時間を、赤ちゃんとも共有していき

ましよう。また、慌ただしい生活の中で、どう作ればいいのかなど不安が多い離乳食づくりも、和食を作る習慣があれば準備がスムーズになります。大人の食事を離乳食に転用することができ、赤ちゃんの味覚を育むだしと素材の味を生かした離乳食も作れます。

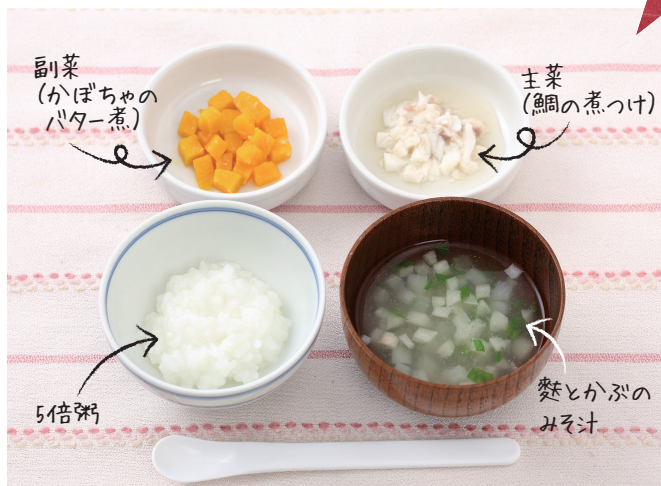


POINT 1 和食ベースの離乳食で 子どもの味覚を育てよう!

だしのうま味や素材そのものの味を生かした離乳食づくりで、日本ならではの味覚「うま味」を記憶させましょう。素材にだしのうま味を吸わせると食べやすくなり子どもの偏食予防にもなります。

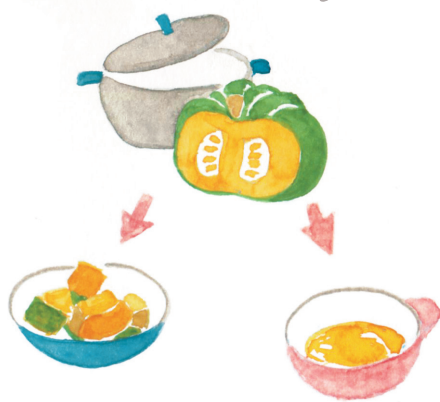
参考に見よう!

※写真は生後7〜8か月頃の目安とした献立例です。



最初はペースト状のものから少しずつ形のあるものへ進めていきます。7〜8か月頃は食材をやわらかくしていきます。みじん切りにして口の中でばらけるものは食べにくいので、まとまりやすいじゃがいもなどでんぷん質のものがおすすめ。また、みじん切りにして片栗粉などでとろみをつけると食べやすくなります。

野菜は大きく切ると
柔らかくなり、甘味もでます!



POINT 3 大人と同じ食材を活用!
時短・経済的に離乳食づくりを

和食なら大人向け料理の味付け前に材料を取り分けて離乳食を作ることも可能です。時間短縮にもなり、同じ材料を使うので経済的! また、親子で同じものを食べることは、家族のきずなを深めることにもつながります。

POINT 2 美味しく食べる姿を見せて
食事の楽しさを伝えよう!

大人が美味しそうに食べる姿を見ることと舌での味わいを重ね合わせることで、子どもは「食事は楽しいもの」と認識していきます。料理や会話を楽しみ、赤ちゃんへの声がけもしながら、新しい家族が加わった食卓のはじまりを楽しみましょう。



やってみよう

「取り分け」で簡単離乳食づくり

小松菜はアク抜きいらずで離乳食におすすめ!

豆腐と小松菜の味噌汁



【作り方】

1 豆腐は1cm角、小松菜は2~3cm長さに切る。

2 鍋にだし汁と1を入れて中火で煮て、小松菜が柔らかくなったら味噌を溶き入れる。

3 子どもの分の豆腐と小松菜、味噌汁を取り分ける。

4 5~6か月頃
(豆腐ペースト)

4 7~8か月頃

4 9~11か月頃

4 12~18か月頃

離乳食に使いやすい食材を選び、大人用の調理から赤ちゃんの月齢に合った材料を取り分け調味していきます。

【材料】

	大人	子ども
絹ごし豆腐	1/4丁(80g)	15g
小松菜	4枚(40g)	1と1/2枚(15g)
だし汁(昆布)	1と1/2カップ(300ml)	1/4カップ(50ml)
味噌	大さじ1(18g)	小さじ1/2(3g)

1 豆腐25gを湯通しする。

2 ペースト状になるようにだし汁(分量外)を加えながらすり鉢ですり、裏ごし器でこす。

1 豆腐10gは3~5mm角、小松菜5gは葉先だけをみじん切りにする。

2 味噌汁1/8カップ(25ml)にだし汁50ml(分量外)を加えて薄める。

1 豆腐10gは6~10mm角、小松菜10gは葉先だけを5mm長さに切る。

2 味噌汁1/8カップ(25ml)にだし汁50ml(分量外)を加えて薄める。

1 豆腐15gは1cm角、小松菜15gは1cm長さに切る。

2 味噌汁1/4カップ(50ml)にだし汁1/4カップ弱50ml(分量外)を加えて薄める。