



しみんの広場

CITIZEN'S PLAZA

もくじ

- 広報サポーターだより……………2ページ
- 子どもと作るうま簡単クッキング……………3ページ
- 地域の話(和地校区)……………4ページ
- 市民活動を応援するページ……………5ページ

広報サポーターだより

子どもと一緒に楽しくクッキング!

市民発!

皆さんこんにちは。広報サポーターの河合亜紀です。広報サポーターとして広報たはらにレシピを掲載するかたわら、食育についての講演や教室などの講師を、食のコンシェルジュとして務めることもある私。今回は、子どもの食育についてご紹介します。



●自分でできるって楽しいな



●ニンジン折ったよ



●一緒に作ったごはんはおいしいね



あき 河合亜紀 (神戸校区)

食育について

食育は、ここ数年で聞きなれるようになった言葉ではないでしょうか。365日、『一日3食』とすれば、私たちは一年に1095回の食事をしています。保育園や幼稚園、学校だけでなく、家庭での食育が一番大切だと思います。それは、難しいものではありません。毎日の食事でそのものが一番の食育です。

食べるって五感を使うこと

目をつむり、鼻をつまんで食べてみると、普通に食べるよりも「味」を感じにくくなります。食べることを改めて考え

ることはないかもしれませんが、食べるということには「五感」を使っています。五感とは、視覚・聴覚・触覚・味覚・嗅覚のことです。

お手伝いから始めてみよう!

大人は「クッキング」と聞くと、「包丁を使って、何か料理らしいものを作らない」と思ってしまうかもしれませんが、しかし、お手伝いから始めてみると、子どもたちは無理なく楽しみながら調理をすることに興味が出てきます。年齢によって、できることとできないこと、また個人差もあります。低年齢の子の場合には、調理を見るところから始めてみてはいかがでしょうか。「こんな音がするね」「触ってごらん」「どんな匂いがする?」など、直接調理に関わらなくても、食材を知ることはいくらでも体験することができます。

