

8月の食育ワンポイント

家庭でできる野菜の食育

① 親子で料理をする

小さい子には、野菜の種を取り除いたり、水で洗ったりする作業を頼んでみては？ **ピーマンの種取り**なら、2歳前後の子でもできるので、おすすめです。小さな手でも作業しやすいよう、半分に切っておいてあげましょう。「〇〇ちゃんが種をとってくれたピーマンちゃんが、おいしいお食事になりましたよー！」と盛り上げてあげれば、「ピーマンちゃんあった！」と楽しく食べられるかもしれません。**トウモロコシの皮むき**や**枝豆の枝から外す**作業も大人と一緒にやってみましょう。



② 浮力の実験をする



野菜を水に入れ、浮くか沈むか試すだけ。

【用意するもの】ダイコン・きゅうり・キャベツ・トマトなど

【やり方】水を入れた水槽に、野菜を入れて、浮くか沈むか子どもと一緒に予想してから水の中に入れます。

③ 子どもと一緒に買い物に行く

一緒に買い物に行くことで

野菜やくだもの名前、種類を知ることができます。

また、頻繁に買い物に行っていると、季節ごとに売られている食品が変わることもわかり、食べ物の旬も学べるでしょう。



④ 後片付けをする

片付けも食育の一環としてとらえます。

一緒に学んだら、後片付けも一緒にしましょう。

食育は、「楽しく」「子どもと一緒に」をキーワードに