

あなたのお家の「親子 DE クッキング」で楽しかったこと、うれしかったことを聞かせてください

# 一緒に食べる・一緒に作る・お家ご飯 親子DEクッキング家族の思い出募集！

ぼしゅう

募集期間 7月21日(水)～8月31日(火)

## ★小中学生のみなさん★

できることを増やして

お家時間を楽しみマスカー

★ようじえんのみなさん★

こんなおにいさん・おねえさんをめざそう



## ★家族のみなさん★

家族ができることを増やして

お家の仕事楽ちんマスター

気持ちや時間に余裕があるときから始めてみてください。



お料理パートナーになって、  
楽しいキッチン

“お料理ビギナー”さん。  
まずは、「洗う」、「混ぜる」、「盛り付ける」から始めて、キッチンデビューしてみよう。

☆レベル1・2

自分の手料理を食べ  
てもらう日も近い！

いつもお手伝いしている“アシスタント”さん。  
家族に見守ってもらって、「切る」、「焼く」にトライして、一人前を目指そう。

☆レベル3・4・5

わが家の味を受け継ぐ  
後継者！

自分で何品か料理ができる“料理人”さん。

「わが家の味」「わが家の絶品」を家族から伝授してもらって、わが家の一流シェフを目指そう。

☆レベルMAX

料理パートナーを作って、  
楽しいキッチン

いつもお料理を切り盛りできる“お任せビギナー”さん。  
野菜の洗い方や食材の混ぜ方を教えてキッチンリーダーさんになろう。

お子さんの手料理を  
食べる日も近い！

お子さんにお手伝いを上手に任せられる“アシスト上手”さん。  
焼いたり、切ったり、ワンランクアップの調理をお手伝いしてもらって、お子さんの一人前をサポートしよう。

わが家の味が受け継がれる  
幸せ者！

お子さんが一人で料理を作れちゃう料理人コーチさん。  
わが家の味を伝授して、わが家の一流シェフを育てよう。

おうぼしや  
応募者には  
ささやかな参加賞を  
進呈します。



# 親子DEクッキングで 楽しく食べる子どもを育てる家庭づくり

## 食事のリズムがもてる子

**食事のとき、お腹は空いていますか**  
幼い頃から、ぐっすり眠り、たっぷり遊び、空腹を感じられるようになると、次第に食欲や生活のリズムが整います。  
1日3回の「いただきます・ごちそうさま・ありがとう」でメリハリのある生活を。



## 食事を味わって食べる子

**おいしさを見つけられますか**  
食事の楽しさは、おいしさを知ることから始まります。幼い頃から、様々な味を経験し、いろいろな食品を見て、触ることで「食べたい」という意欲が育ちます。  
おいしさの発見を繰り返すうちに、おいしさは、味覚だけでなく、匂いや音、歯ごたえ、一緒に食事をする人や環境も大切であることが分かるようになります。



## 楽しく食べる子は こんな子ども

### 一緒に 食べたい人がいる子

**食事の時間は楽しいですか**  
幼い頃から、みんなで食べる楽しさを体験していると、人の気持ちがよく分かるようになり思いやりの心が育ちます。  
子どもと一緒に食事にかかわることで、共通の話題が生まれ、家族のコミュニケーションが増えます。



### 食事づくりや 準備にかかわる子

**一緒に食事づくりをしていますか**  
子どもが食事づくりに関わることは、マナーや習慣を覚え、家族のコミュニケーションを図る良いチャンスです。幼い頃から、料理や買い物など食事の準備や野菜の栽培体験をさせながら、子どものできることを増やしていきましょう。



### 食生活や健康に 主体的に関わる子

**よく食べ物の話をしていますか**  
「食べたいもの」を話し合ったり、食事の準備を一緒にしたり、本や遊びを通して食べ物や身体の話に親しんだりしていると、食べ物に興味と関心を持つ子どもに育ちます。



## 楽しく食べる子 Step Up

～子どもの発達に合わせて持たせたい楽しく食べる感覚～

### 乳児期

#### 安心

優しい声かけとぬくもりを通して、安心と安らぎのなかで食べる意欲づくり



### 幼児前期

#### 関心

絵本を読んだり、育てたり、いろいろな食べ物に触れて、「食べたい」気持ちづくり



### 幼児後期

#### リズム

十分に遊び、食事を規則的にとることが出来る生活リズムづくり



### 学童期

#### 体験

「食べてみたい」「作ってみたい」を家族と実現する体験づくり



### 思春期

#### 目的

家族のため、仲間のため、自分のため、食べる人の健康を気遣う目的づくり

