

## こどもの食育について調べる



近年、こどもたちの孤食・偏食・欠食など食生活の乱れによる健康を取り巻く問題が深刻化しています。親子で食に関する知識を楽しく学んだり、体験する中で栄養バランスや食事のマナー、食材に感謝する心などが養われます。こどもたちが健康的な食生活を送り、生きる力を身に付けられるように調べてみましょう。



### 食育とは

○『子どもの食事・食育・発達』 芽ばえ社 2006【493.9ア】

偏食・野菜嫌い、おやつ、朝食、食中毒、清涼飲料、離乳食などに関する、さまざまな食事の困った現象に回答。食事とは何か、食育とは何かを説き、身近な食と健康についての様々なデータも収録。

○『子育てハッピーアドバイス笑顔いっぱい食育の巻』

1万年堂出版 2014【379.9マ】

焦らず、がんばりすぎず、一歩ずつ、できることからでいいのです。好き嫌い・ばっかり食べへの対処法、食事・おやつ事情、和食の魅力などを紹介。料理が楽しくなるコツ・子どもが喜ぶ簡単レシピも掲載。

○『食卓で育む伸び力』 朝日学生新聞社 2019【498.5シ】

毎日の食習慣、食卓のコミュニケーション、旬の食材とレシピ…。子どもの「食べる力」「生きる力」を最大限に伸ばしていくための、簡単にできる暮らしのヒントを紹介。

## 食事

○『はじめての園児おべんとう』 新星出版社 2013【596.4 ア】

簡単に栄養のバランスがとれるように、中身を赤・緑・黄色のおかずに分けて組み立てた、「年少向け」「年中・年長向け」のおべんとう 24 点と季節のおべんとう 12 点を紹介。おかずバリエーション大図鑑も収録。

○『アレルギーの子どものための健康レシピ』 ペガサス 2013【493.9 タ】

乳幼児に多く発症するアレルギー疾患。アレルギー改善や抵抗力を高めるのに最適な、伝統的な和食を中心にしたレシピを紹介。調味料選びのポイントや各種ごはんの炊き方・だしの取り方なども解説。

○『美味しい食育レシピ』 現代書林 2018【498.5 コ】

嫌いなものを美味しく食べよう！子どもたちに嫌われやすい食材、ピーマン・ニンジン・ナス・セロリ・シイタケを使ったレシピ 25 に加え、「噛む力」をつけるおやつレシピも紹介。

○『あんしん、やさしい最新離乳食オールガイド』

新星出版社 2019【599.3 ア】

離乳食の基礎的な知識から月齢ごとのメニュー、フリージングレシピまでを分かりやすく掲載。2019 年 3 月改定の厚労省ガイドラインに対応。動画が見られる QR コード、「離乳食の進め方まる分かり表」付き。

## 親子で学ぶ

○『食べもの日本地図鑑』 平凡社 2012【児 596 タ】

「地図」と「食べもの図鑑」が一体化した本。各地で生産された食材の基本知識、その食材を使った料理のつくり方、生産地から消費者に届くまでの流通経路、標示ラベルの読み方などをイラストや写真で紹介。

○『すがたをかえる食べもの』 学研プラス【児 619 ス】

身近な食べものが、どんなふうに加えられて「へんしん」していくのかを、写真やイラストを用いて紹介するシリーズ。全7巻あり。大豆や米、牛乳などを取り上げる。

○『子どもと学ぶ日本の伝統食材』 メイト 2017【376.1 コ】

子どもたちに伝えたい伝統食材をわかりやすく紹介。ちくわ、厚揚げ、高野豆腐などの伝統食材を使った簡単でおいしいレシピを紹介するほか、伝統食材の成り立ちを観察できる活動例も掲載。

○『野菜の教え』 群羊社 2020【児 626 ヤ】

懸命に生きている野菜たちのたくましさ、けなげさ、賢さを描いた食育絵本シリーズ。子どもたちの心に残るとっておきの話を、豊富なイラストと写真とともに紹介する。春・夏編と秋・冬編に分かれており、春・夏編は、キャベツ、たまねぎ、トマトなどを取り上げ、秋・冬編はかぼちゃ、にんじん、きのこなどを取り上げる。

## 体験

○『こどもとつくるベランダ菜園』 自由国民社 2009【626.9 ア】

親子で育て、親子で食べる、楽しい野菜生活。野菜の栽培に必要な基本的な知識や、ベランダでできる野菜について、イラストを使ってわかりやすく説明。初めての菜園生活 Q&A も収録。

○『ひとりのできる子どもキッチン』 講談社 2018【児 596 ウ】

ごはんを具をのせるだけの「コーンバターしょうゆごはん」、包丁なしで作れる「キーマカレー」…。子どもが作れる料理を、少しずつステップアップしていきながら教える。ごはんの炊き方なども紹介。

○『ペットボトルで育てよう 野菜・花』 汐文社 2021【児 626 タ】  
プランターや植木鉢がなくても大丈夫! ミニトマト、ダイコンなどの野菜から、タンポポ、ヒヤシンスといった花まで、ペットボトルで作った栽培容器で育てる方法を解説。観察のポイントや植物のおもしろい情報も紹介。

#### マナー

○『テーブルマナーの絵本』 あすなろ書房 2011【児 596 タ】  
尾頭つきのお魚が出てきたら? 量が多くて食べきれなかったら? ケーキはどこから食べる? 親も子も知っておきたい和食・洋食・外食のテーブル作法を、イラストをふんだんに盛り込んでわかりやすく紹介。

○『子どものための食事マナー』 メイト 2021【376.1 コ】  
子どもが箸を持つタイミングや使い方、食事マナーの基本を、イラストや、コピーして使えるチェックシートなどで、発達に合わせてわかりやすく解説。

#### インターネットで調べる

○「食育」(鶴ヶ島市公式ホームページ)  
<https://www.city.tsurugashima.lg.jp/page/dir000127.html>

○「食育の推進」(農林水産省)  
<https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/index.html>

○「早寝早起き朝ごはん」(全国協議会コミュニティサイト)  
<https://www.hayanehayaoki.jp/>

○「こども食堂」(こども応援ネットワーク埼玉)  
<https://kodomoouen.pref.saitama.lg.jp/map/kodomo>