もぐもぐ通信

あしすと ひよこ
5681-0136

食べる力を育てる 調理のポイント

食事をおいしく楽しく食べる力の成長発達には、個人差があります。焦らずゆっくり、成長をサポートしたいですね。

幼児期は、自分で食べるようになる移行期です。大人の食事に調理の手を少し加えることで、食べやすくなる場合もあります。

<スプーンを上手に使えるようになる　食物の形状>

すくった時にある程度まとまってスプーンにのる
ヨーグルトやグラタン状（→すくいやすく、口に運びやすい）



<食べづらい食材には、ひと工夫>

◆生野菜→　火を通してやわらかくする
◆肉→　繊維を断つように切る
◆かみづらいもの→　小さく刻んで卵焼き、ご飯などに混ぜる。
（例）薄くて上あごにくっつきやすい、わかめなど
くにゃくにゃして食べづらい、きのこなど

同じ食材でも色々な食べ方を経験することで
少しずつ食べられるものが
増えるように
〔調理方法、形状(やわらかさ・形)〕

手づかみ食べ、自分でスプーンフォークを使うことで、自分で食べる意欲を育みます

１１月２４日（いいにほんしょく）は「和食の日」



ユネスコ無形文化遺産として、２０１３年に「和食；日本人の伝統的な食文化」が登録されました。そして、日本の豊かな食を見直し、和食文化を未来に向け伝えていくため「和食の日」が制定されました。

子どもたちにも「和食」の良さを伝えていきたいですね。

「和食」とは？

「自然を尊重する」というこころに基づいた、日本人の食文化

と定義されています

<和食の特徴>



●多様で新鮮な食材とその持ち味を活用
地域ごとの多様な食材を使用
素材の味わいを活かす調理技術、調理道具が発達
器や飾りつけで、自然の美しさや、季節のうつろいを表現



●健康的な食生活を支える栄養バランス
主食、主菜、副菜を基本とした「一汁三菜」
多様な食材の組み合わせによる、おいしさと栄養バランス
だしの「うま味」や発酵食品を活かした味わい

参考資料：令和８年８月農林水産省「日本の「食文化」をめぐる情勢について」より