

楽しく食べる。
すくすく育つ。

窒息・誤えんを防ぐために 食べる時の「大きさ」に注意！

くわしくは、
こちらから！



こども（特に5歳以下）は、普段の食べものでも窒息や誤えんにつながる可能性があります。歯の生え方や噛む力、飲み込む力に応じて、食材の大きさや形、柔らかさを調整することは大切です。

こんな食材やシーンは要注意

- 丸くてつるつるしたもの（ミニトマト・個包装チーズなど）
- ねばねばして飲み込みづらいもの（もち・白玉団子など）
- 食事中に泣いている時、眠そうな時

こんな風にしてみましょう

- 4等分に切る、皮をむくなど
- 無理に食べさせない
- 食事を中断する

こどもの食育活動は、地域でさまざまに行われています。

地域や機関の状況に応じて、こどもの食育に関する活動や情報発信の内容もさまざまです。行政と、食生活改善推進員などボランティアの方々やNPO団体が連携し、こども向けの料理教室やレシピ情報の提供なども。こどもの食事で心配なことがあれば、気軽に相談できます。できることから無理なく、こどもが楽しく食べて、健やかに育つことをめざしましょう。

保育所・認定こども園 など

日々の生活と遊びのなかで、こどもたちの育ちを踏まえた、食に関する体験活動が行われています。保護者や地域の子育て家庭に対し、保育所の調理室などを活用して、食の相談や支援も行われています。

保健センター・ こども家庭センター

乳幼児健診や離乳食教室などで、管理栄養士などの専門家に食事に関する相談ができます。

児童館・ 児童センター

食事を作るセミナーなど、楽しく学びながら食への興味や関心を高めるイベントなどがあります。

Eat together, enjoy together.

こどもまんなが
こども家庭庁

まずは、楽しく食べることから。

食を営む力は、一生を通じて、健やかな生活を送るための土台になります。しかしこどもの食への興味や反応は一人ひとり大きく違うので、つい悩みがち。まずは食べるのが楽しい!と思えることが大切。毎日の暮らしのなかで、できることから大丈夫。こどももそして大人も、楽しく食べる体験を増やしましょう。



Eating is at the heart of life.



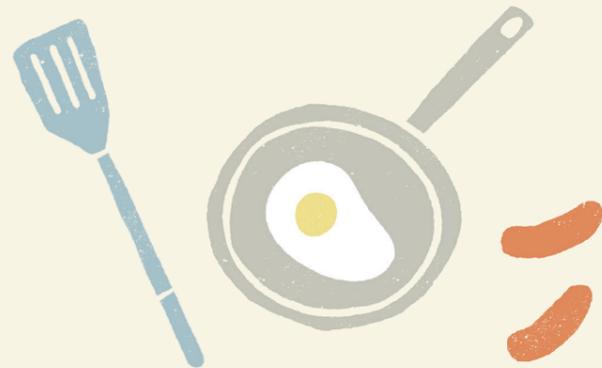
食事のリズムをもつ

おなかが空いた!という感覚はとても大切。ぐっすり眠って、たっぷり遊んで動いたら、おなかが空いてグーッと鳴る。空腹のリズムが食事や生活のリズムとなり、繰り返すことで、健康的な毎日のベースがつくられていきます。



一緒につくる

こどもの食事づくりやお手伝いは、マナーや習慣を覚える良い機会。できることから始めてみましょう。ときには栽培や収穫体験など、こどもが意欲的にかかわると好きなものが増えたり、食べものが自然の恵みであることが実感できるきっかけにも。



みんなで食べる

家族や友達と食べると、よりおいしく、楽しく感じるのは、安心感や信頼感が深まっているから。相手と食事のペースを合わせたり、量を考えながらみんなで分け合うなど、思いやる心が育ちます。食事の支度や片付けも一緒にやれば、こどもとのコミュニケーションに。



おいしいを見つける

食事の楽しさは、まずおいしさを知ることから。離乳食もそのひとつ。まずは食べることに慣れて、さまざまな味を経験することが大切。おいしさを見つけるなかで、匂いや見た目、歯ごたえなど五感を使うことで、自分で食べようとする意欲が育ちます。



前向きに食べものとかかわる

小さなころから、食事の場面だけでなく、遊びや絵本などを通じて、食べものや身体の話に親しむのは、元気に過ごすための第一歩。こどもが周りのひとに伝えたり話したりすることで、興味は広がっていき、地域や社会全体に関心をもつ機会にも。