

# 楽しく食べよう～食事での工夫～

## 【みんなで食べる】

繊細な味覚が育つ時期です。家族でいろいろな味を楽しみましょう。  
食べものにまつわる会話を楽しんで♪一緒に食べるとおいしいですね。

### 味覚

おいしい味ってどんな味？  
甘い、しょっぱい…  
いろいろな味があるね

### 視覚

赤・緑・黄・オレンジ…  
鮮やかな色がいっぱい！  
おいしそう



### 嗅覚

甘い香り、香ばしい香り、  
おいしい香りってお腹が  
グーって鳴るね

### 聴覚

どんな音がするか教えて！  
パリパリ、しゃきしゃき  
良い音ね



### 触覚

温かいごはん、冷たいサラダ、  
やわらかいお魚、かたいきんぴら…  
お口の中で楽しいな～♪

## 【食べることができた自信をつける】

「食べることができた」、「おかわりしてたくさん食べることができた」ということが子どもにとって自信になります。盛り付け量を調節して食べきることを目指してみましょう。

ちょっと少なめに  
盛り付けて…



おかわり

## 【食べる場所を変える お弁当に詰める】

食事の環境、体調、気分や気持ちにより、食欲は変化します。  
「楽しい」、「うれしい」気持ちで食事を食べることができるよう工夫をしてみましょう。

お外で食べるとワクワクするな♪



お気に入りのお弁当箱に入って  
いるとうれしいな♪