

ベイ★キッズ

横浜子育て応援マガジン

ベイ★キッズ

FREE
2026 SUMMER
vol. 061

食の学び

02 | 親子で作って感じよう
キッズフードアドベンチャー

03 |
まちすき
料理研究家
菅千明さん
身近でできるSDGs
人生記念樹
動物園に会いに来てね
ニホンツキノワグマ
パパと遊ぼう
ひんやりスポット特集

04 |
こどもと一緒に楽しもう
ひんやりスイーツ



Credit
スタッフ: 東恵子 船本由佳 本田真弓
ベイ★キッズ みなとくらす
デザイン: 川本智子
協力: あそびい横浜
全家研ポピー 公益財団法人 横浜市緑の協会



写真: 小野寺香

● 編集・発行/ベイ★キッズ編集部[NPO法人シャーロックホームズ] 〒220-0002 横浜市西区南軽井沢18-1-110 TEL.045-324-5033 FAX. 045-548-4514
http://baykids.jp info2@baykids.jp * 情報提供や広告掲載に関するお問い合わせは上記まで。 * 紙面の無断転載を禁じます。

夏だからこそ取り組んでみたい食育

猛暑の夏、外に出られない日が続くと、家での時間をどう過ごすか悩ましいもの。室内遊びにも限りがあり、子どもの相手をし続けることが難しいと感じる日もありますよね。そんなとき、食の時間をたっぷりとってみるのはどうでしょうか。

毎日必ずある「食べる時間」を少し意識するだけで、食育は始められます。

食材と一緒に触る、料理をそばで見せる、そういったごく日常的な関わりが入口になります。夏野菜はスーパーで手軽に手に入り、そのまま触ることができるものばかり。きゅうり、トマト、なすなど、どれも観察遊びに向けた食材です。難しいレシピでなくても、食材の一つ子どもの手に渡してみることから始められます。家の中で過ごす時間が長い夏だからこそ、親の負担を増やさない範囲で、今日の食卓からできることを考えてみましょう。

食育のポイント① 食材をさわってみよう見よう

食育というと「料理をすること」を思い浮かべがちですが、実はその前の段階にも多くの学びがあります。たとえば、きゅうりやトマトを手に取り、触る、匂う、観察するなどです。

0歳の子どもでも、冷たさや表面の感触を感じることができます。歯が生えてきた子なら、かじっても問題ありません。少し大きくなれば、目を閉じて触って当てるなど、遊びとして楽しむこともできます。トマトの弾力、なすの濃い紫色、夏野菜はどれも子どもの五感を刺激する要素を持っています。こうした五感を使った体験は、食材への興味を育てるきっかけになります。

食べることだけが食育ではありません。観察し、感じることを通して、食べ物

への関心が高まり、その先に「食べてみたい」という気持ちが生まれていきます。難しいことをしなくても、食材そのものが十分な教材になります。



トマトを観察



トマトを触る
トマトを切る
トマトをつぶす
トマトを煮る・焼く
匂いを嗅ぐ



ヘタを取る
ヘタの匂い、
ヘタを取ったところの匂いを嗅ぐ



切った断面を見る
湯むきして皮がめくれる様子を観察する



潰して煮れば
トマトペーストも
完成!



暑さで外遊びが難しい夏。家で過ごす時間が増えるこの季節は、食と向き合うよい機会です。心動かす食の思い出が、子どもの成長を支えます。

家で過ごす夏も、食の体験で豊かに

食育のポイント② 「作る」に関わると食べたくなる

大切なのが「関わること」です。自分で選んだり、混ぜたり、簡単な工程に参加したりすることで、食事は「与えられるもの」ではなくなります。

関わり方は年齢に合わせて変えられます。0~1歳なら食材を触る、調理のそばに連れてくる。2~3歳なら手でちぎる、スプーンで混ぜる。4~6歳なら盛り付けを任せる、包丁を大人と一緒に持つ。全部できなくても、鍋を一回かき混ぜるだけでも、子どもにとっては「自分が作ったご飯」になります。

ただし、大切な視点があります。親が無理をしないことです。準備して、やらせて、片付けてをすべて抱えると、笑顔でいることが難しくなります。遊びの延長で食事もつくれるシラッキーという気持ちでやりましょう。市販の料理キットを活用したり、レンジ調理の間に「色が変わってきたね」と一緒に観察したりするだけでも、食育の要素は十分に含まれています。できる範囲で、気軽に取り入れてみてください。

食を通して育てたいもの

食を通して身につくのは、料理の技術だけではなく、自分で選ぶ力、自分で考える力、そして「やってみよう」と思う気持ちです。

「一般社団法人 子どもの未来へつながる食育ラボ」では、料理教室「キッズフードアドベンチャー」と、親子農業体験「畑の学校」を中心に活動しています。料理教室では、子どもたちが自分で考えながら調理に取り組みます。一方、畑の学校では農家とともに農作業や収穫を体験し、食べ物が育ち、食卓に届くまでの過程を学びます。近年は豆腐づくりや味噌づくり、梅仕事など、昔ながらの農産加工を体験する機会も設けています。

野菜に触れること、匂いを感じる、自分で選ぶこと、作ってみること。そんな小さな体験の積み重ねは、子どもたちの好奇心や挑戦する気持ちを育てます。大切なのは、上手にできることではありません。自分で考え、自分でやってみることです。食卓や台所は、親子が一緒に発見を楽しめる身近な場所でもあります。

食という日常の積み重ねが、子どもたちがこれからさまざまな世界に出会い、自分らしく成長していくための土台になっていくきっかけになるとうれいいですね。



親子農業体験「畑の学校」



料理教室「キッズフードアドベンチャー」

お話を聞いた方 成瀬優子さん
(一般社団法人 子どもの未来へつながる食育ラボ 代表理事)

