

みんなで食べるとおいしいね!

# ひょうごの食卓★コミュニケーション

ひょうごの  
いっ くに  
五つの国の  
りょうり  
料理だよ

標語

～親から子、  
子から孫へと  
味りレー～

平成22年度「食育の標語」  
知事賞作品



兵庫県



# みんなで食べるとおいしいね!

## ～食卓コミュニケーション～

子どものすこやかな成長にとって「家族やお友達と食卓を囲む」ことは、とても大切です。みんなが集まる食卓は、その日の出来事や食べている料理の話をするなど、さりげない会話ができる大切な場です。

食べている表情や会話から、親同士、親子、子ども同士など、お互いの心や体の状態を知ることができる大切な時間になります。

### ▶食卓で、楽しい経験を積み重ねよう。

ごはんを食べる時は、おなかすいている?



「おきてすぐ」や「おやつを食べすぎる」と、おいしく食事を食べることはできません。遊び・食事・睡眠などの生活リズムを整えることが大切です。

お料理を作ったり、お手伝いしている?



嫌いだっただけでも食べられるようになる、食べる意欲がわくなど、調理体験は、食生活への興味や関心を高めることができます。

食事の「あいさつ」している?



食べる前は「いただきます」食べ終わったら「ごちそうさま」食事のけじめと感謝の気持ちをあらわす言葉です。幼い頃から身につけたい大切な習慣です。

何でも食べている?



誰にでも苦手な食べ物はあるけれど、なるべく好き嫌いをなく食べてほしいものです。調理の工夫や、子ども自身が栽培や調理にチャレンジするなど、何でも食べられるように子どもの好奇心を刺激してみましょう。

みんなで楽しく食べている?



食事はおなかを満たすためだけのものではありません。子どもにとってみんなで食べることは、楽しく心も体も安らぎます。

毎月19日は「食育の日」知っていた?

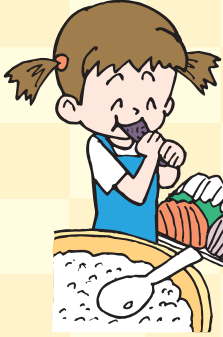


「食育の日」は、食育活動を積極的に行う日として、国の「食育推進基本計画」により定められました。家族や友達と食卓を囲み、食事を楽しみましょう。

## 2

## 食べるこつとつても楽しい!

## ～ Let's Party ～



人があつまり楽しく過ごす場をパーティーといいます。  
お花見やバーベキューなど季節を楽しむ行事、ちょっとしたおしゃべり会などに、みんなで作ったり、料理を持ちよったり、その時間をより楽しむ食卓づくりをしてみましょう。

▲手巻きすしパーティー



鍋パーティー▶



## 3

## 行事食、郷土料理ってなあに!

## ～知っているともっと楽しい「食のいわれ」～

お正月やひなまつり、クリスマスなど、季節や季節の変わり目に行う行事の時に食べる「ごちそう」を行事食といい、それぞれには意味（食のいわれ）が込められています。また、郷土料理や伝統料理は、生まれ育った地域でその土地の特産物を使ったり、独自の調理法で作られ、食べ継がれてきた料理をいいます。

古来より農耕民族であった日本人にとって、四季折々の年中行事は、「神様を呼び、ご馳走を捧げる日」で「ハレの日」とも呼ばれ、普段の食卓にないご馳走が並び、自然の恵みに感謝する日でした。

各地域の特色やそれぞれの旬の食材を取り入れたものが多く、季節の風物詩の一つにもなっています。

## 家族の行事も楽しみたい



▲誕生日、入学・卒業のお祝いなど家族ならではの行事は、みんなで食事を楽しむよい機会です!