



(作成者)管理栄養士 植月 麻幹子

『鬼は～内、福は～内!』 えっ?えっ?『鬼は外でしょ?!』  
『先生、優しい鬼さんもいるでしょ。仲良くした方がいいんじゃない?』  
そうか…なるほど。そういう考え方もあるんだね。  
ある節分の日のエピソードです。



## 食から広がる言葉

幼児期には、1日に10語ほど言葉を覚えることが出来ると言われています。  
楽しい食の時間、食の体験を重ねることは、子どもの脳の機能を発達させることへ繋がります。  
食の体験から広がる言葉は無限です!

- 0～1歳頃 『りんご』『バナナ』など、本で見る絵や実際に食材を見ることで言葉を理解します。  
色、香り、味、温度など関連する簡単な言葉を伝えていきます。  
例…りんご赤いね。いちご、いい香り。バナナ、甘いね。スープ温かいね。など
- 2～3歳頃 豆腐はやわらかいね。崩れちゃうからやさしく持ってね。など食材に触れた感覚から言葉を広げます。そしゃく音の表現。茹で卵の殻むきひとつでも、割る際の音や殻のかけらはゴツゴツしててちょっと痛いなど、体験を通して言葉が増えていきます。  
例…きゅうりカリカリって音がするね。卵の殻、コンコンコンって割ってみようか。
- 4～5歳頃 『鶏肉、豚肉、牛肉』『しいたけ、しめじ、えのきだけ』など、分類して食材を覚えることが出来るようになります。クイズ形式にすると楽しんで参戦してくれます。  
例…今日のおみそ汁は5つの食材が入っています。なにか分かるかな?  
肉 → 鶏肉、豚肉、牛肉どれでしょうか?  
きのこ → しめじ、しいたけどっちでしょうか?  
豆腐 → 木綿豆腐、絹ごし豆腐、油揚げ? など覚える単語を増やしていきます。

**おいしく、たのしく食べて、子ども達を大きく元気に成長させてくれる食事。  
そして食の会話を通して語彙力を広げていく。これも、食の大切な役割だと思っています。**

### 大豆で出来る食材にはどんなものがあるかな?

日本では、昔から大豆を色々な形に加工して食べてきました。  
あれもこれも大豆の仲間です。お子さんと探してみてください。

大豆の仲間…豆腐、きなこ、おから、厚揚げ、油揚げ、凍り豆腐、  
豆乳、だいずもやし、納豆、みそ、しょうゆ、大豆油、  
枝豆(成熟し、乾燥したものが大豆です)

