

家庭菜園を通して親子の交流を深めてみましょう



食育は子どもたちに食べ物の大切さや栄養バランス、食文化を伝えて、健やかな心と体を育む為のものです。食べ物と触れ合うことで食への興味が湧き、食事を楽しく積極的に取り組めるようになります。植える、育てる、食べるを通して視覚、嗅覚、触覚、味覚、聴覚が刺激され5感を育む事ができ、更にコミュニケーションも深められます。ぜひお子様と一緒にやってみてください。

家庭菜園のポイント

- ①食べ物がどのように育つのか、どんな栄養があるのかを親子で話し合ってみましょう
- ②まずは育てやすいものから…(ミニトマト、ピーマン、ナス、リーフレタスなど)種まきや苗植えを通し成長を観察します
- ③間引きで土を触ったり、水をあげたりし、成長をみながら自然のサイクルが学べます
- ④収穫した野菜を使って親子で料理をしてみましょう。自分で育てた野菜は美味しいね、などと話しながら食べると食への関心が高まります

